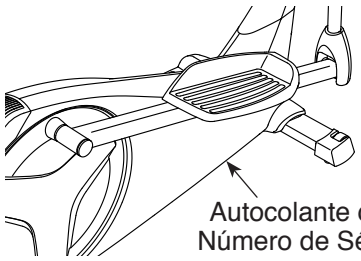
NordicTrack® E 9.2

Modelo nº NTEVEL99812.0
Nº de Série _____

Escreva o número de série no espaço acima para referência.



APOIO AO CLIENTE

Em caso de dúvidas, peças em falta ou peças danificadas, contacte o Apoio ao Cliente (consulte os dados abaixo) ou a loja em que adquiriu este produto.

808 203 301
Seg-Sex 09:00-18:00 CET

Fax: 210 060 521

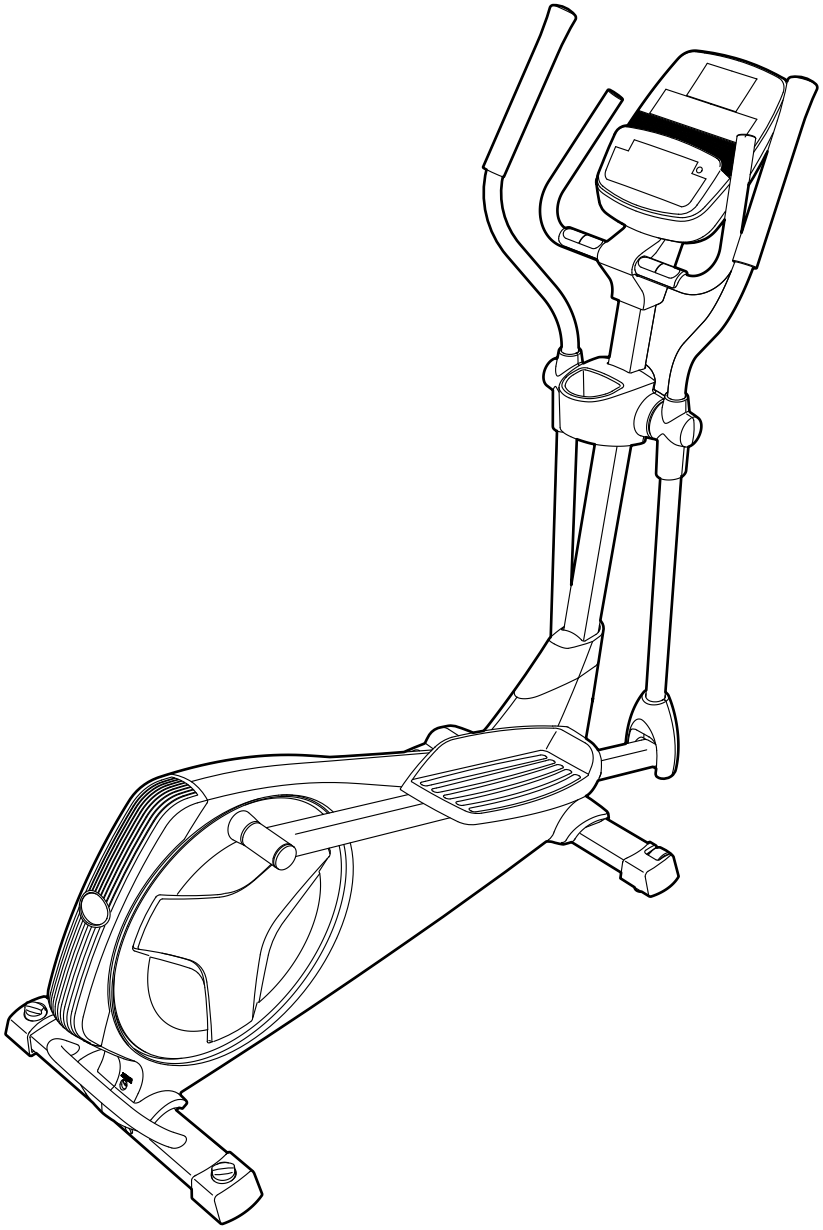
Sítio web:
www.iconsupport.eu

Endereço electrónico:
cspi@iconeurope.com

⚠ CUIDADO

Leia todas as precauções e instruções neste manual antes de utilizar este equipamento. Guarde este manual para referência futura.

MANUAL DO UTILIZADOR



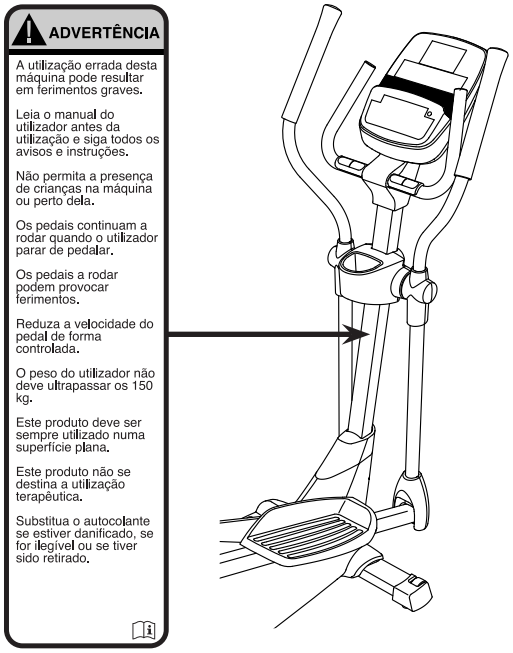
www.iconeurope.com

ÍNDICE

LOCALIZAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO 2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES. 3
ANTES DE COMEÇAR 4
TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS 5
MONTAGEM 6
O MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA 15
COMO UTILIZAR O APARELHO ELÍPTICO 16
MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS. 28
DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO 30
LISTA DE PEÇAS 32
DIAGRAMA AMPLIADO 34
ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO . . . . . Contracapa
INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM . . . . . Contracapa

LOCALIZAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO

O autocolante de aviso apresentado aqui é incluído com este produto. Aplique o autocolante de aviso sobre o aviso em inglês na localização indicado. Esta ilustração indica a localização do autocolante de aviso. **Se o autocolante faltar ou estiver ilegível, veja a capa deste manual e peça um autocolante de substituição gratuito. Aplique o autocolante na localização apresentada.** Nota: O autocolante pode não ser apresentado no tamanho efectivo.


ADVERTÊNCIA
A utilização errada desta máquina pode resultar em ferimentos graves.
Leia o manual do utilizador antes da utilização e siga todos os avisos e instruções.
Não permita a presença de crianças na máquina ou perto dela.
Os pedais continuam a rodar quando o utilizador parar de pedalar.
Os pedais a rodar podem provocar ferimentos.
Reduza a velocidade do pedal de forma controlada.
O peso do utilizador não deve ultrapassar os 150 kg.
Este produto deve ser sempre utilizado numa superfície plana.
Este produto não se destina a utilização terapêutica.
Substitua o autocolante se estiver danificado, se for ilegível ou se tiver sido retirado.

NORDICTRACK é uma marca comercial registada da ICON IP, Inc.

PRECAUÇÕES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reduzir o risco de lesões graves, leia todas as precauções e instruções importantes deste manual e todos os avisos do aparelho elíptico antes de o utilizar. A ICON não assume qualquer responsabilidade por ferimentos pessoais ou danos à propriedade provocados por este produto ou pela utilização do mesmo.

1. **É da responsabilidade do proprietário garantir que todos os utilizadores do aparelho elíptico estejam devidamente informados acerca de todas as precauções.**

2. **Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.**

3. **Utilize o aparelho elíptico apenas conforme descrito neste manual.**

4. **O aparelho elíptico destina-se apenas a utilização caseira. Não utilize o aparelho elíptico em ambientes comerciais, institucionais ou de aluguer.**

5. **Mantenha o aparelho elíptico dentro de casa e afastado da humidade e do pó. Não coloque o aparelho elíptico numa garagem ou num pátio coberto, nem perto de água.**

6. **Coloque o aparelho elíptico numa superfície nivelada, com pelo menos 0,9 m de espaço à frente e atrás, e 0,6 m de cada lado. Para proteger o chão ou a alcatifa de danos, coloque um tapete por baixo do aparelho elíptico.**

7. **Inspecione e aperte devidamente todas as peças com regularidade. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.**

8. **Mantenha sempre as crianças de idade inferior a 12 anos e os animais afastados do aparelho elíptico.**

9. **O aparelho elíptico não deve ser utilizado por pessoas de peso superior a 150 kg.**

10. **Vista roupa apropriada quando se exercitar; não use roupas folgadas que possam ficar presas no aparelho elíptico. Use sempre calçado desportivo para proteger os pés enquanto se exercita.**

11. **Segure-se aos manípulos ou aos braços superiores do aparelho elíptico sempre que subir para ele, descer dele ou o utilizar.**

12. **O monitor da frequência cardíaca não é um dispositivo médico. Há diversos fatores que podem afetar a precisão das leituras da frequência cardíaca. O monitor da frequência cardíaca destina-se apenas a auxiliá-lo(a) a determinar as tendências gerais da sua frequência cardíaca.**

13. **O aparelho elíptico não tem uma roda livre; os pedais continuarão a mover-se até o volante parar. Reduza a velocidade da pedalada de forma controlada.**

14. **Mantenha as costas direitas sempre que utilizar o aparelho elíptico; não arqueie as costas.**

15. **O excesso de exercício pode provocar lesões graves ou morte. Se sentir fraqueza ou dores ao fazer exercício, pare imediatamente e deixe-se arrefecer.**

ANTES DE COMEÇAR

Agradecemos a sua aquisição do aparelho elíptico NORDICTRACK® E 9.2. O aparelho elíptico E 9.2 oferece um leque de funcionalidades concebidas para tornar os seus exercícios em casa mais eficazes e agradáveis.

Para seu benefício, leia atentamente este manual antes de utilizar do aparelho elíptico. Se tiver dúvidas após a leitura do manual, consulte a capa do mesmo. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, anote o número do modelo e o número de série do produto antes de nos contactar. O número do modelo e a localização do autocolante com o número de série estão indicados na capa deste manual.

Antes de continuar a ler, consulte a ilustração abaixo e familiarize-se com as peças indicadas.

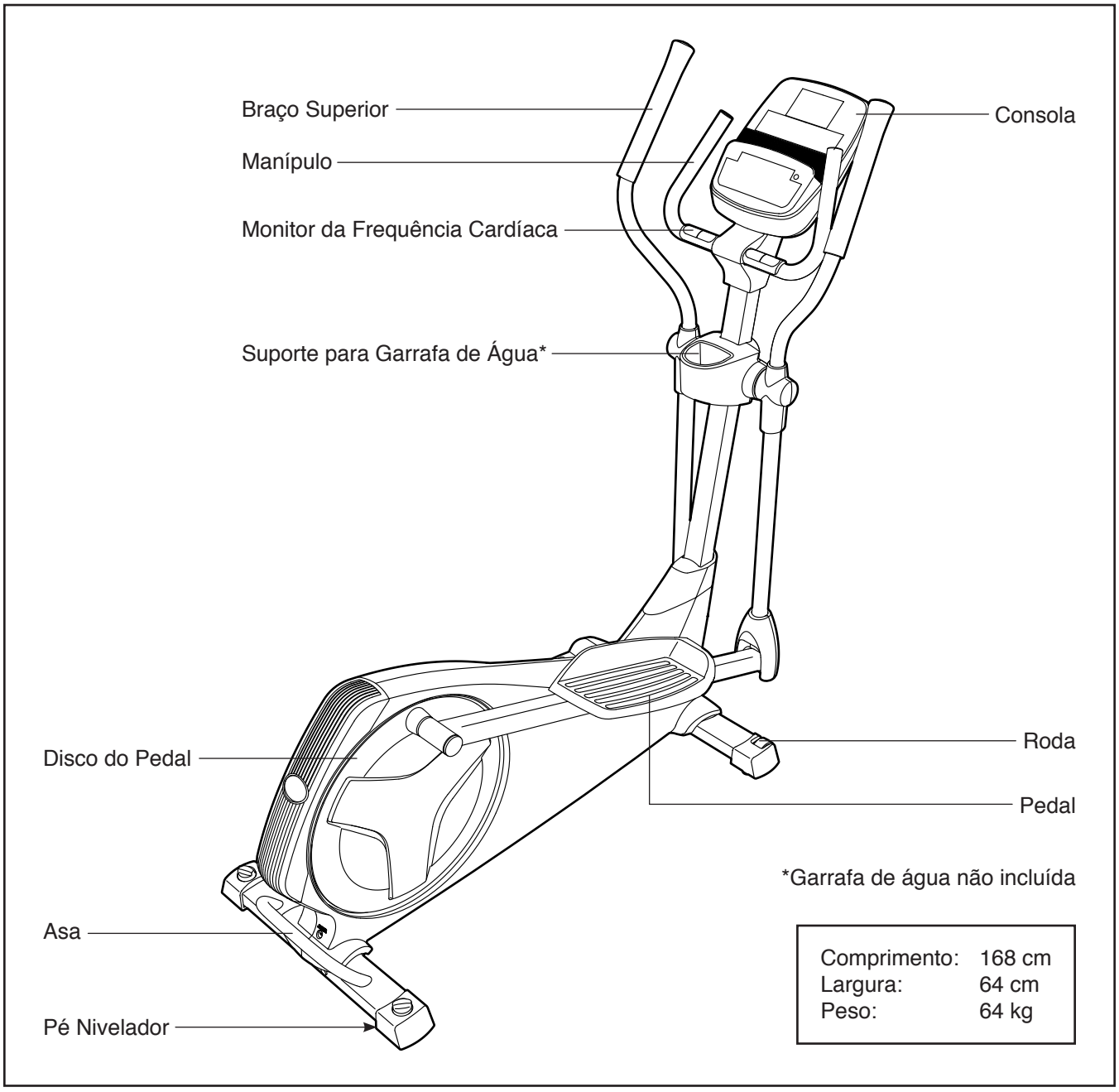
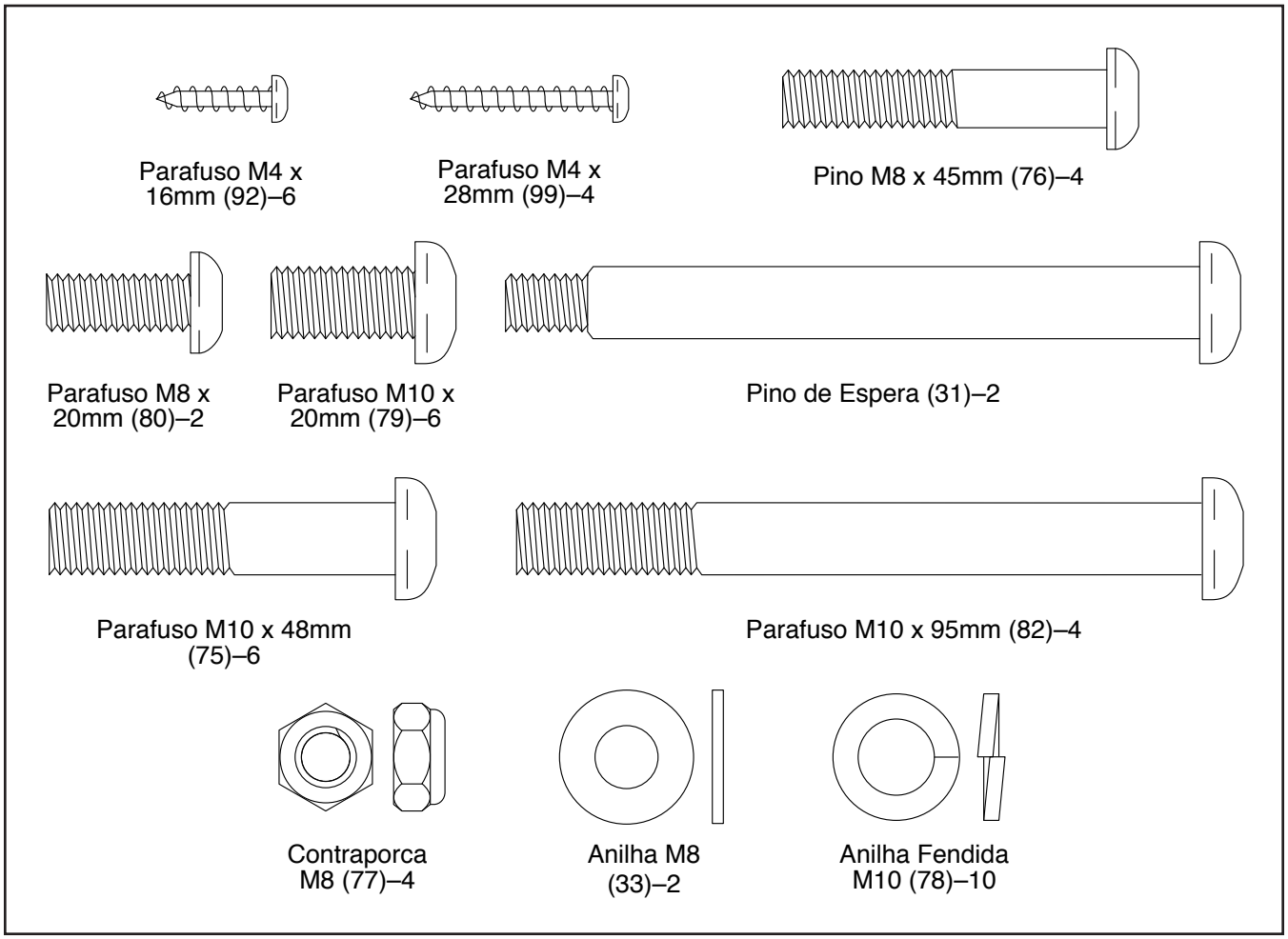


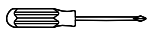
TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS

Consulte as ilustrações abaixo para identificar pequenas peças utilizadas na montagem. O número entre parêntesis junto a cada peça é o número da peça, da LISTA DE PEÇAS perto do fim deste manual. O número a seguir aos parêntesis é a quantidade necessária para a montagem. **Nota: Se uma peça não se encontrar no kit de equipamento, verifique se foi previamente montada. Pode ser incluído equipamento extra.**


Parafuso M4 x 16mm (92)–6
Parafuso M4 x 28mm (99)–4
Pino M8 x 45mm (76)–4
Parafuso M8 x 20mm (80)–2
Parafuso M10 x 20mm (79)–6
Pino de Espera (31)–2
Parafuso M10 x 48mm (75)–6
Parafuso M10 x 95mm (82)–4
Contraporca M8 (77)–4
Anilha M8 (33)–2
Anilha Fendida M10 (78)–10

MONTAGEM

- Para a montagem são necessárias duas pessoas.
- Coloque todas as peças numa área desimpedida e retire os materiais de embalagem. Não elimine os materiais de embalagem até concluir a montagem.
- As peças esquerdas estão marcadas com “L” ou “Left” e as peças direitas com “R” ou “Right.”
- Para identificar as peças pequenas, consulte a page 5.
- Para além da(s) ferramenta(s) incluída(s), a montagem requer as ferramentas seguintes:

uma chave Phillips 

um maço de borracha

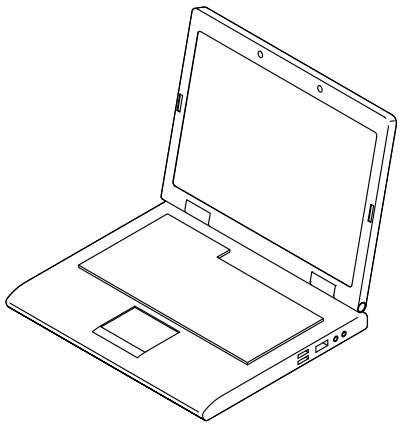
A montagem poderá ser mais fácil se tiver um jogo de chaves. Para evitar danificar peças, não utilize ferramentas elétricas.

1. **Vá a www.iconsupport.eu no seu computador e registe o seu produto.**

   - ativa a sua garantia
   - poupa-lhe tempo sempre que precisar de contactar o Apoio ao Cliente
   - permite-nos notificá-lo(a) sobre atualizações e ofertas

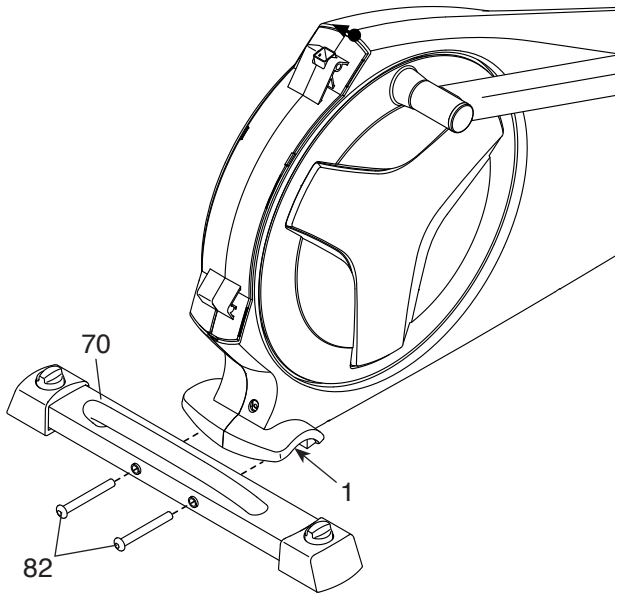
   Nota: Se não tiver acesso à Internet, ligue para o APOIO AO CLIENTE (consulte a capa frontal deste manual) e registe o seu produto.

1

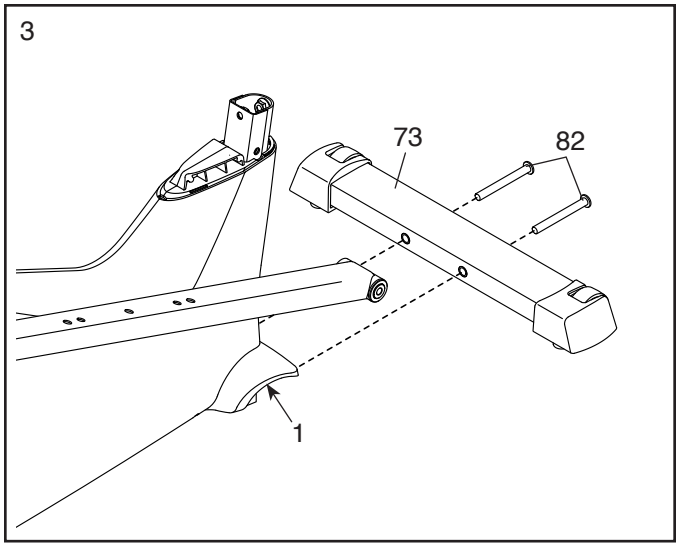


2. Enquanto outra pessoa levanta a parte traseira da Estrutura (1), fixe o Estabilizador Traseiro (70) à Estrutura com dois Parafusos M10 x 95mm (82).

2



3. Enquanto outra pessoa levanta a parte frontal da Estrutura (1), fixe o Estabilizador Frontal (73) à Estrutura com dois Parafusos M10 x 95mm (82).

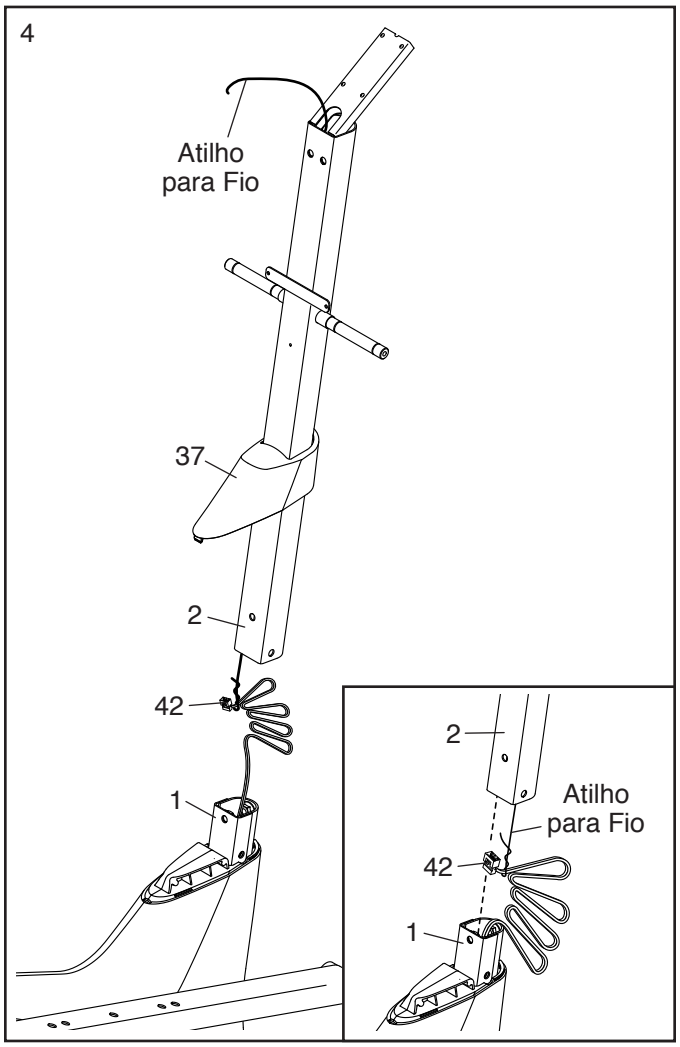


4. Posicione a Barra Vertical (2) e a Cobertura do Escudo Superior (37) conforme mostrado. Insira a Cobertura do Escudo Superior na Barra Vertical de baixo para cima.

   Peça a outra pessoa que segure a Barra Vertical (2) junto à Estrutura (1).

   Consulte o desenho inserido. Localize o atilho para fio na Barra Vertical (2). Ate a extremidade inferior do atilho para fio à Cablagem (42). Seguidamente, puxe para cima a extremidade superior do atilho para fio através do topo da Barra Vertical. Depois, desate e elimine o atilho para fio.

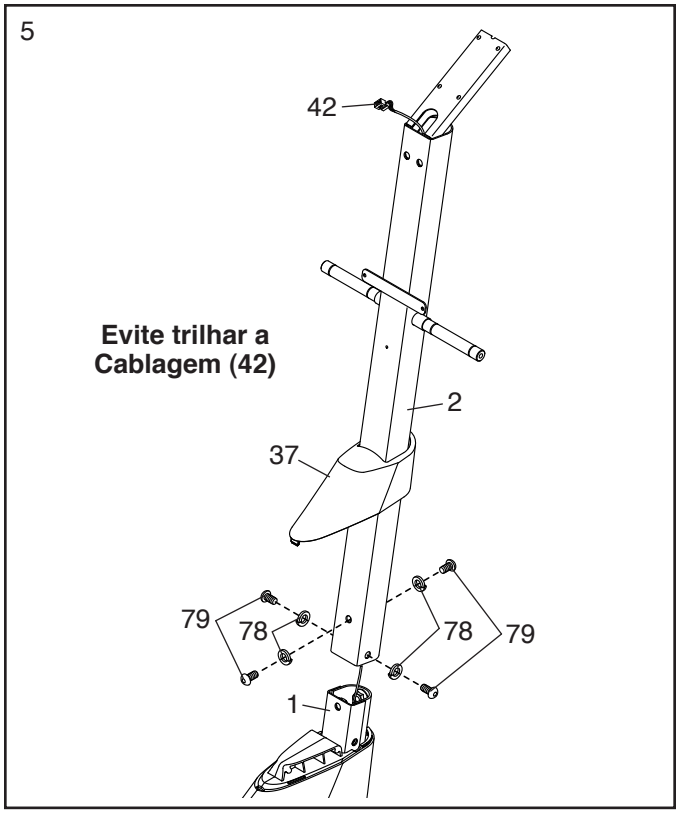
   Conselho: Para impedir que a Cablagem (42) caia para o interior da Barra Vertical (2), segure a Cablagem com um elástico ou fita adesiva.



5. Insira a Barra Vertical (2) na Estrutura (1).
Conselho: Peça a outra pessoa que afaste a Cobertura do Escudo Superior (37).

Conselho: Evite trilhar a Cablagem (42). Fixe a Barra Vertical (2) com quatro Parafusos M10 x 20mm (79) e quatro Anilhas Fendidas M10 (78).

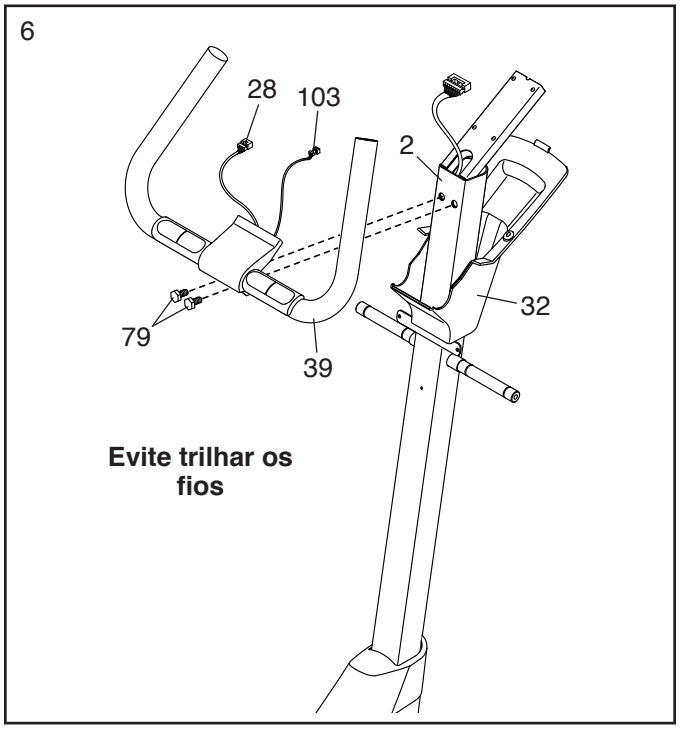
Faça deslizar a Cobertura do Escudo Superior (37) para baixo e pressione-a contra a Estrutura (1).



6. Posicione a Cobertura da Consola (32) conforme mostrado. Depois, insira a Cobertura da Consola na Barra Vertical (2).

Posicione o Manípulo (39) conforme indicado. **Tenha o cuidado de puxar o Fio de Pulsações (28) e o Fio do Monitor (103) para fora do Manípulo.**

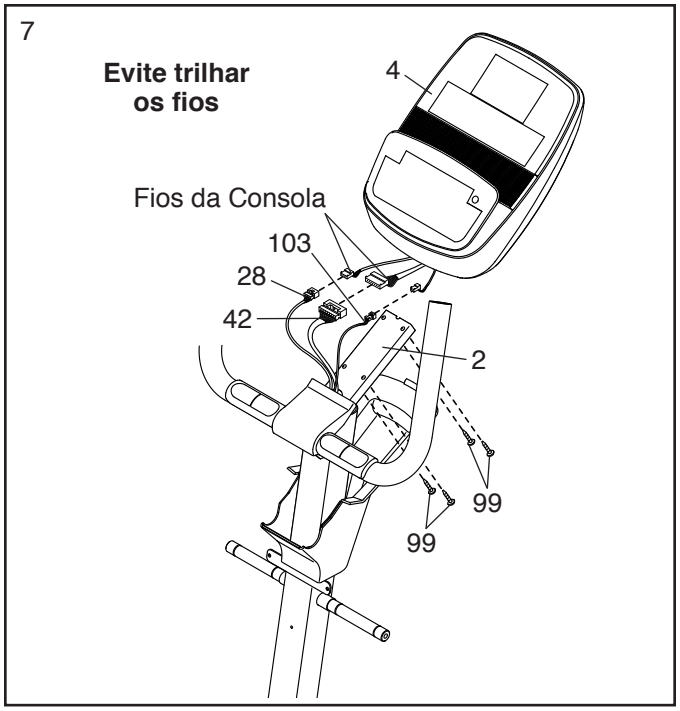
Conselho: Evite trilhar os fios. Fixe o Manípulo (39) à Barra Vertical (2) com dois Parafusos M10 x 20mm (79).



7. Enquanto outra pessoa segura a Consola (4) junto à Barra Vertical (2), conete os fios da consola à Cablagem (42), ao Fio de Pulsações (28) e ao Fio do Monitor (103).

   Introduza o excedente dos fios na Barra Vertical (2) ou na Consola (4).

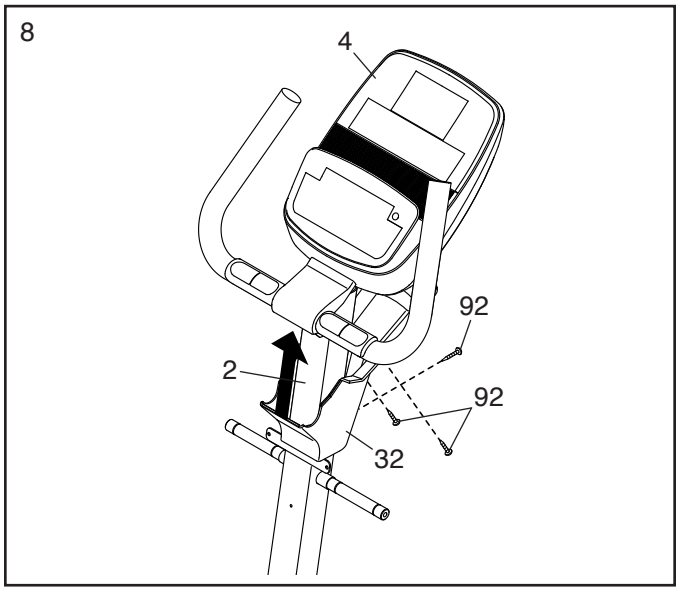
   Conselho: Evite trilhar os fios. Fixe a Consola (4) à Barra Vertical (2) com quatro Parafusos M4 x 28mm (99).



8. Faça subir a Cobertura da Consola (32) até à Consola (4).

   Fixe a Cobertura da Consola (32) à Barra Vertical (2) com um Parafuso M4 x 16mm (92).

   Depois, fixe a Cobertura da Consola (32) à Consola (4) com dois Parafusos M4 x 16mm (92).



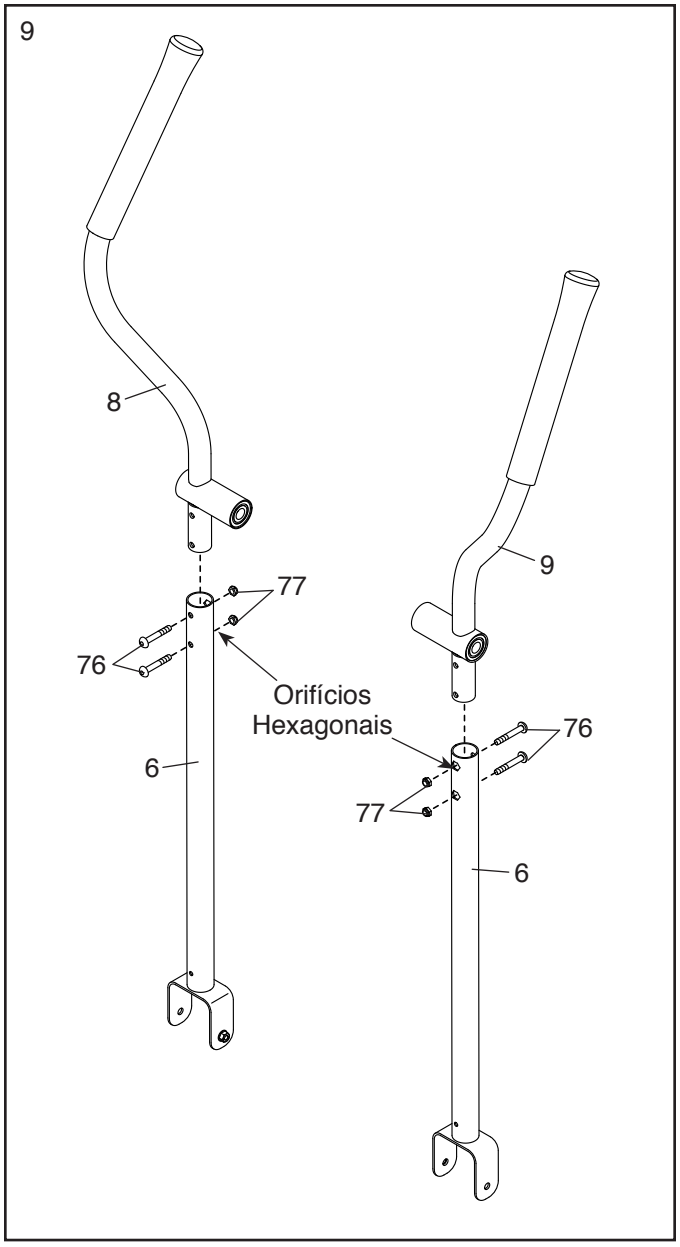
9. Identifique os Braços Superiores Esquerdo e Direito (8, 9).

   Posicione o Braço Superior Esquerdo (8) e uma Perna Superior (6) conforme mostrado. **Certifique-se de que os orifícios hexagonais fiquem na posição indicada.**

   Insira o Braço Superior Esquerdo (8) na Perna Superior (6).

   Fixe o Braço Superior Esquerdo (8) com dois Pinos M8 x 45mm (76) e duas Contraporcas M8 (77). **Certifique-se de que as Contraporcas estejam nos orifícios hexagonais. Não aperte ainda os Pinos.**

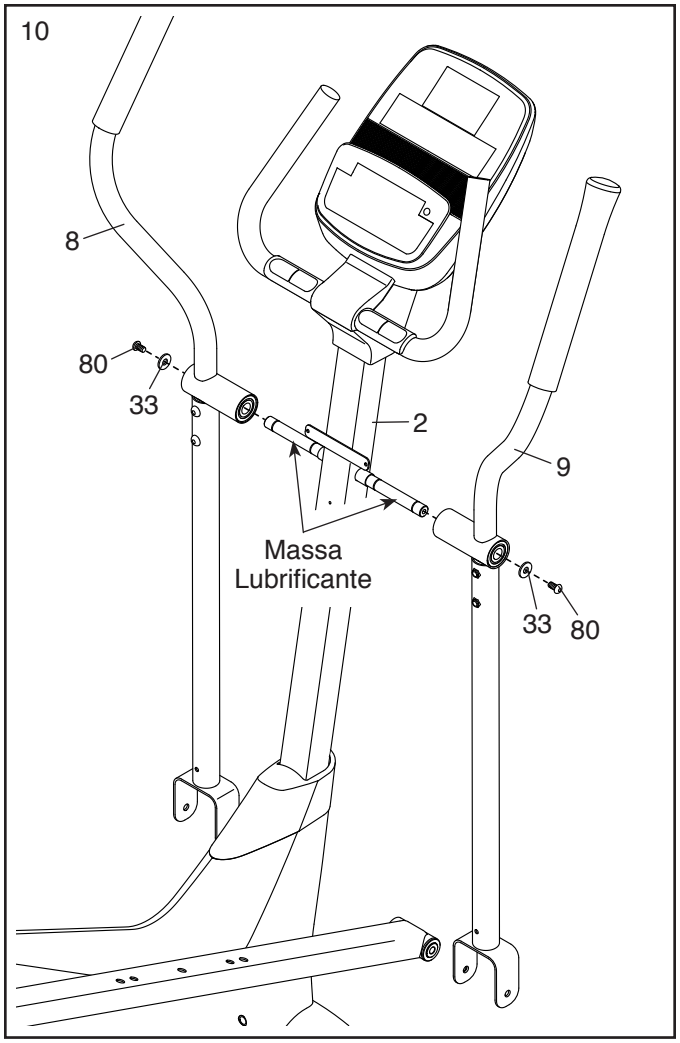
   Fixe o Braço Superior Direito (9) à outra Perna Superior (6) da mesma forma.



10. Aplique uma quantidade generosa da massa lubrificante incluída na Barra Vertical (2).

    Posicione os Braços Superiores Esquerdo e Direito (8, 9) conforme mostrado e insira-os nos lados esquerdo e direito da Barra Vertical (2).

    Fixe ambos os Braços Superiores (8, 9) com um Parafuso M8 x 20mm (80) e uma Anilha M8 (33).



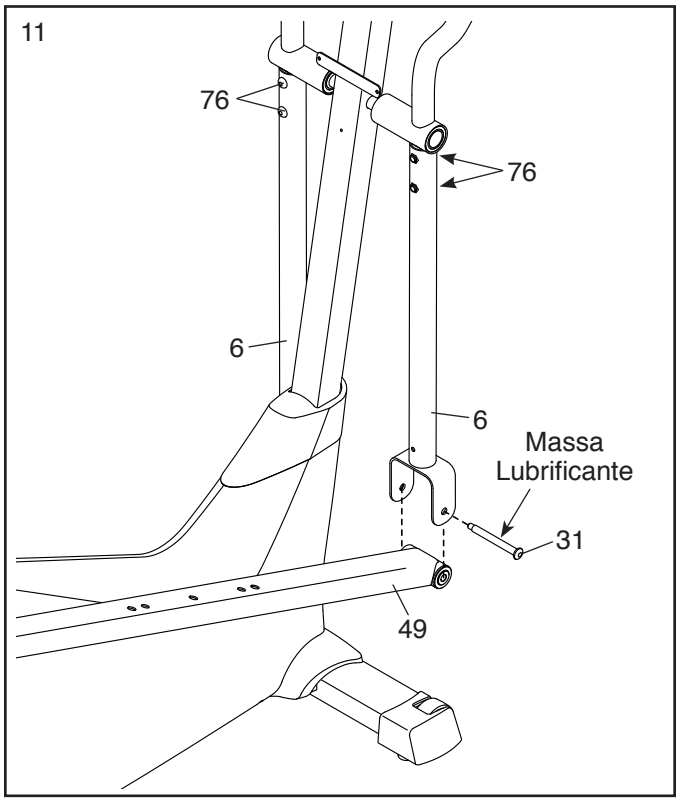
11. Aplique uma pequena quantidade de massa lubrificante num Pino de Espera (31).

    Enquanto outra pessoa segura a parte frontal do Braço do Pedal Direito (49) no interior do suporte da Perna Superior (6) direita, insira o Pino de Espera (31) na Perna Superior direita e no Braço do Pedal Direito.

    Aperte o Pino de Espera (31) na porca soldada da Perna Superior (6) direita.

    Repita este passo para fixar o Braço do Pedal Esquerdo (não mostrado) à Perna Superior (6) esquerda.

    Aperte os Pinos M8 x 45mm (76).

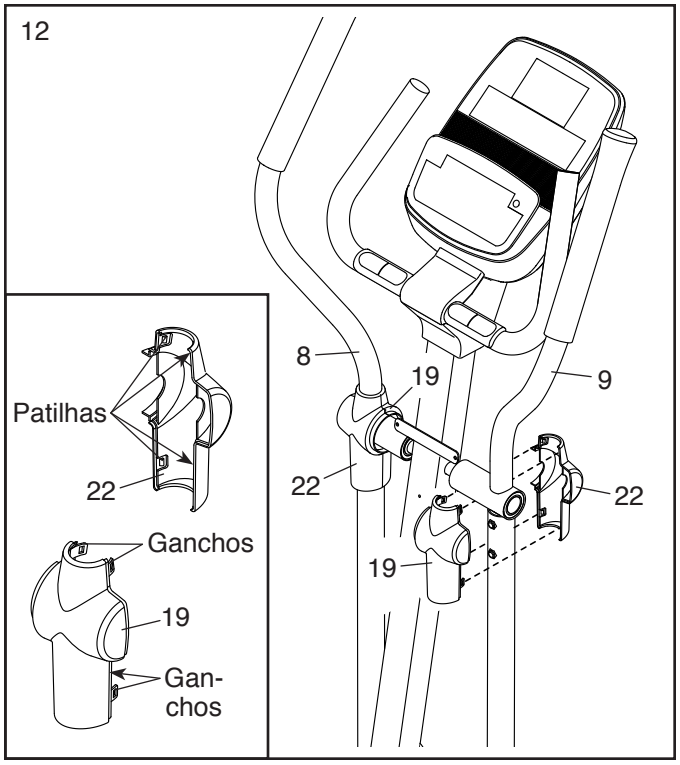


12. **Consulte o desenho inserido.** Identifique uma Cobertura do Eixo A (19), que tem ganchos, e uma Cobertura do Eixo B (22), que tem patilhas.

    Aperte uma Cobertura do Eixo A (19) e uma Cobertura do Eixo B (22) em torno do Braço Superior Direito (9).

    Repita este passo para o lado oposto do aparelho elíptico.

    Conselho: Certifique-se de que as Coberturas do Eixo (19, 22) fiquem posicionadas conforme mostrado.

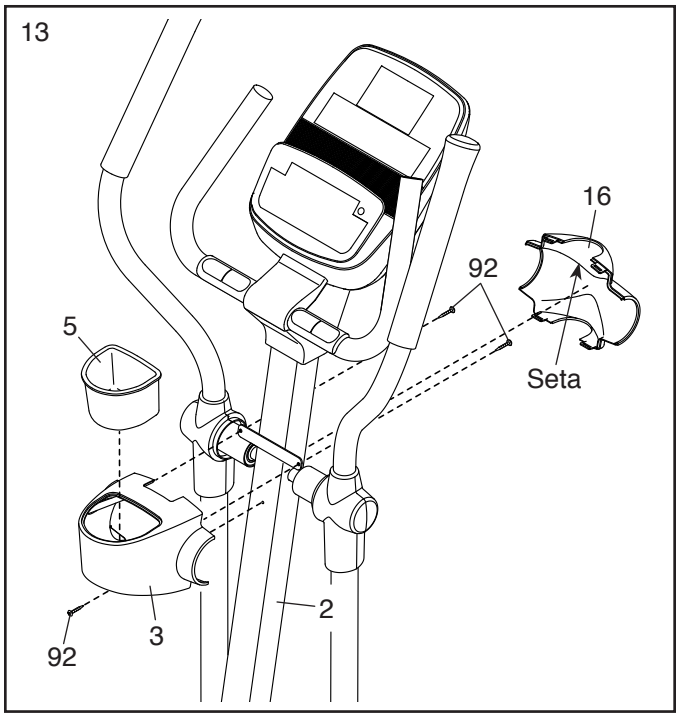


13. Fixe a Cobertura Traseira da Barra Vertical (3) à Barra Vertical (2) com três Parafusos M4 x 16mm (92).

    Posicione a Cobertura Frontal da Barra Vertical (16) de modo a que a seta indicada aponte para cima.

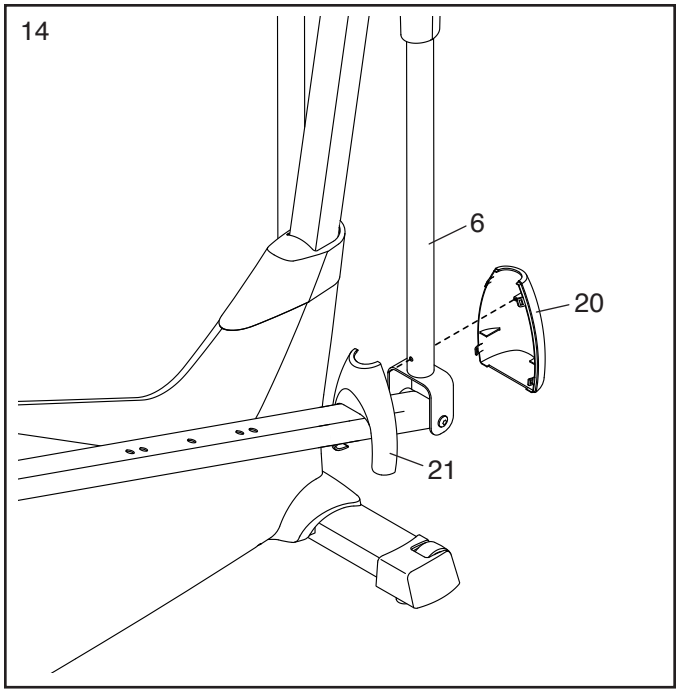
    Pressione a Cobertura Frontal da Barra Vertical (16) contra a Cobertura Traseira da Barra Vertical (3).

    Pressione o Suporte para Garrafa de Água (5) contra a Cobertura Traseira da Barra Vertical (3).



14. Aperte uma Cobertura Frontal da Perna (20) e uma Cobertura Traseira da Perna (21) em torno da Perna Superior (6) direita.

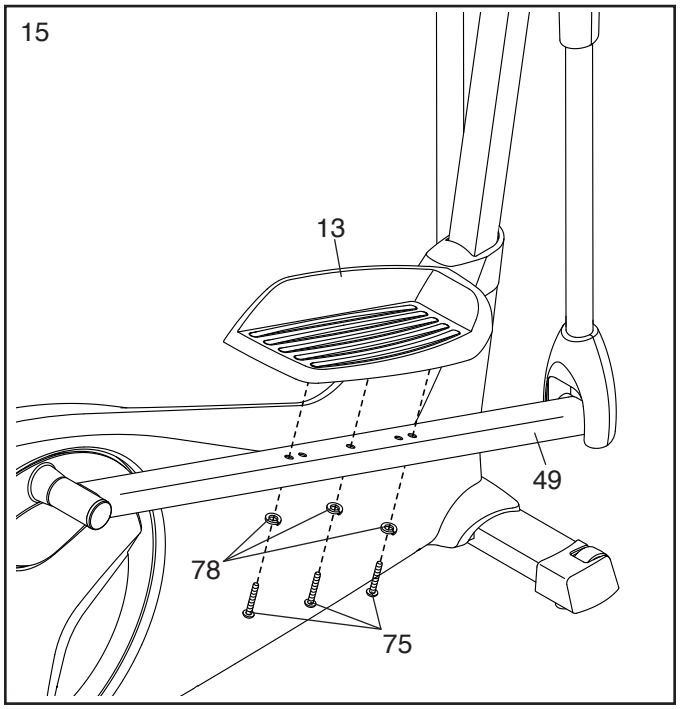
Repita este passo para o lado oposto do aparelho elíptico.



15. Identifique o Pedal Direito (13).

Fixe o Pedal Direito (13) ao Braço do Pedal Direito (49) com três Parafusos M10 x 48mm (75) e três Anilhas Fendidas M10 (78). **Certifique-se de que usa o orifício central e os dois orifícios exteriores para fixar o Pedal Direito.**

Fixe o Pedal Esquerdo (não mostrado) ao Braço do Pedal Esquerdo (não mostrado) da mesma forma.

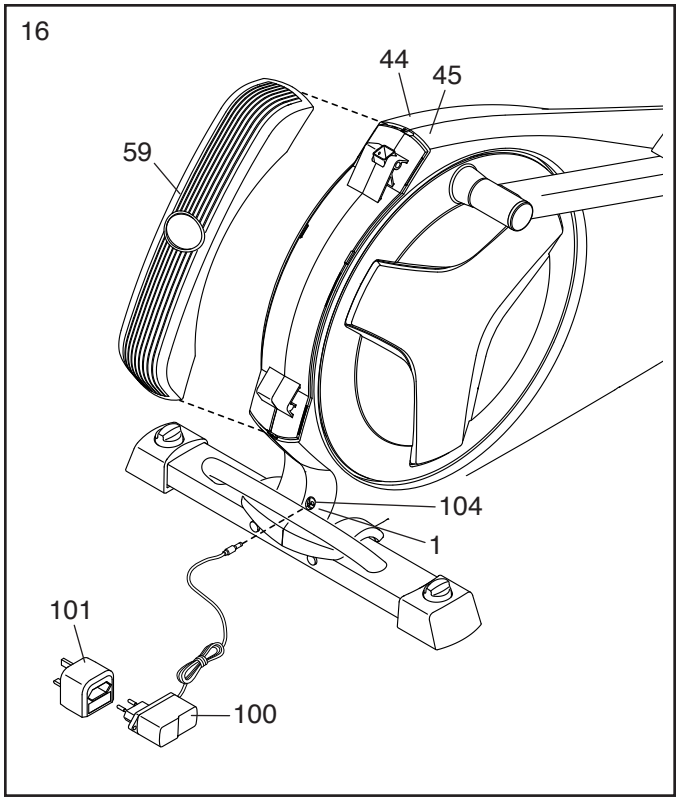


16. **Consulte o desenho superior.** Pressione a Cobertura do Escudo Posterior (59) contra os Escudos Esquerdo e Direito (44, 45).

    Ligue o Adaptador de Corrente (100) à Tomada de Corrente (104) na Estrutura (1).

    Se necessário, ligue o Adaptador de Corrente (100) ao Adaptador de Tomado (101).

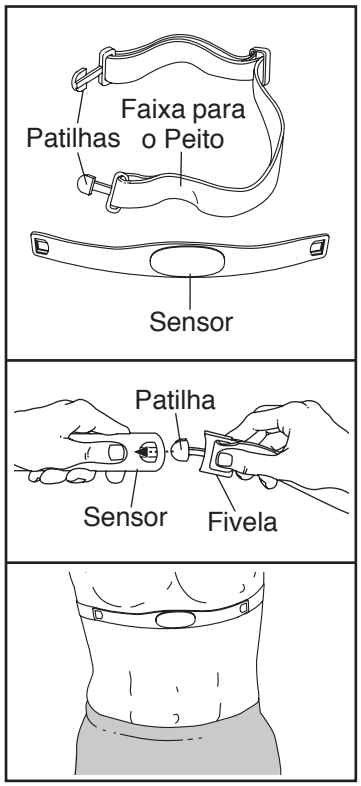
    Para ligar o Adaptador de Corrente (100) a uma tomada, consulte COMO LIGAR O ADAPTADOR DE CORRENTE na page 16.



17. **Certifique-se de que todas as peças do aparelho elíptico fiquem devidamente apertadas.** Nota: poderão estar incluídas peças extra. Para proteger o chão ou a alcatifa de danos, coloque um tapete por baixo do aparelho elíptico.

O MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA

COMO COLOCAR O MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA



O monitor da frequência cardíaca consiste em a faixa para o peito e o sensor. Insira a patilha de uma das extremidades da faixa para o peito no orifício de uma das extremidades do sensor, conforme mostrado. Depois, exerça pressão na extremidade do sensor por baixo da fivela da faixa para o peito. A patilha deve ficar alinhada com a frente do sensor.

O monitor da frequência cardíaca deve ser colocado debaixo do vestuário, bem apertado contra a pele. Envolva o peito com o monitor de frequência cardíaca na posição mostrada. Certifique-se de que o logótipo fique com o lado direito para cima. Depois, fixe a outra extremidade da faixa para o peito ao sensor. Se necessário, ajuste o comprimento da faixa para o peito.

Afaste o sensor do seu corpo alguns centímetros e localize as duas áreas dos eléctrodos, que estão cobertas por sulcos rasos. Humedeça as áreas dos eléctrodos com uma solução salina, como saliva ou uma solução para lentes de contacto. Depois, volte a colocar o sensor contra o peito.

CUIDADOS E MANUTENÇÃO

- Seque completamente o sensor com uma toalha macia depois de cada utilização. A humidade pode manter o sensor activado, encurtando a vida útil da pilha.

- Guarde o monitor da frequência cardíaca num local quente e seco. Não guarde o monitor da frequência cardíaca num saco plástico ou noutro recipiente que possa reter humidade.

- Não exponha o monitor da frequência cardíaca à luz directa do sol durante longos períodos de tempo; não o exponha a temperaturas superiores a 50° C ou inferiores a -10° C.

- Não dobre nem estique excessivamente o sensor ao usar ou guardar o monitor da frequência cardíaca.

- Para limpar o sensor, use um pano humedecido e uma pequena quantidade de detergente suave. Depois, esfregue o sensor com um pano humedecido e seque-o meticulosamente com uma toalha macia. Nunca use álcool, produtos abrasivos ou químicos para limpar o sensor. A faixa para o peito deve ser lavada à mão e seca ao ar.

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Se o monitor da frequência cardíaca não funcionar adequadamente, tente efectuar os seguintes procedimentos.

- Certifique-se de que tem o monitor da frequência cardíaca colocado da forma descrita à esquerda. Se o monitor da frequência cardíaca não funcionar quando for colocado da forma descrita, mova-o ligeiramente para baixo ou para cima sobre o peito.

- Se as leituras da frequência cardíaca não aparecerem até começar a transpirar, volte a humedecer as áreas dos eléctrodos.

- Para que a consola apresente as leituras da frequência cardíaca, o utilizador tem de estar à distância máxima de um braço da consola.

- Se houver uma tampa do compartimento das pilhas no lado de trás do sensor, substitua a pilha por outra nova do mesmo tipo.

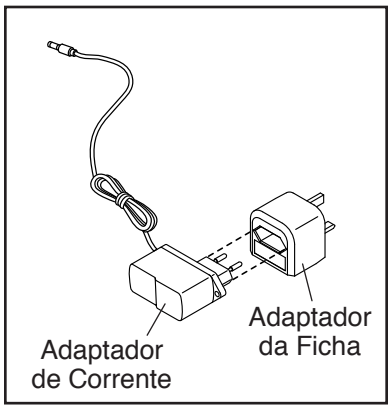
- O monitor da frequência cardíaca foi concebido para funcionar com pessoas que têm ritmos cardíacos normais. Os problemas de leitura da frequência cardíaca podem ser provocados por problemas médicos, como contracções ventriculares prematuras (CVP), picos de taquicardia e arritmia.

- O funcionamento do monitor da frequência cardíaca pode ser afectado por interferências magnéticas provocadas por linhas de alta tensão ou outras fontes. Se suspeitar de que o problema seja causado por interferências magnéticas, tente mudar a localização do equipamento de exercício.

COMO UTILIZAR O APARELHO ELÍPTICO

COMO LIGAR O ADAPTADOR DE CORRENTE

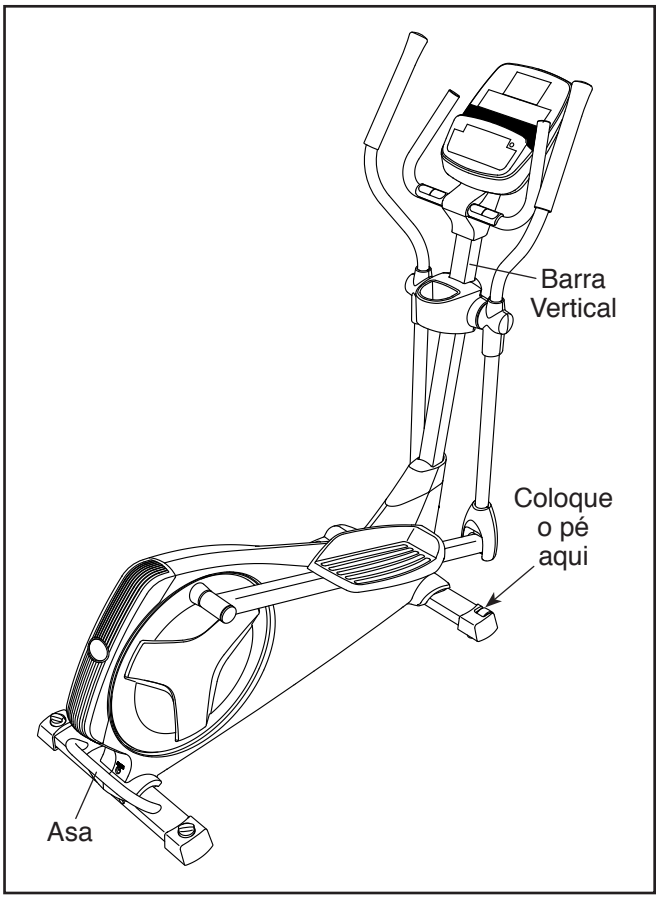
IMPORTANTE: Se o aparelho elíptico tiver estado exposto a temperaturas frias, deixe que ele aqueça até à temperatura ambiente antes de ligar o adaptador de corrente. Se não o fizer, poderá danificar os ecrãs da consola ou outros componentes eletrónicos.



Ligue o adaptador de corrente à tomada da estrutura do aparelho elíptico. Em seguida, ligue o adaptador de corrente ao adaptador da ficha. Depois, ligue o adaptador da ficha a uma tomada adequada devidamente instalada em conformidade com todos os regulamentos e leis locais.

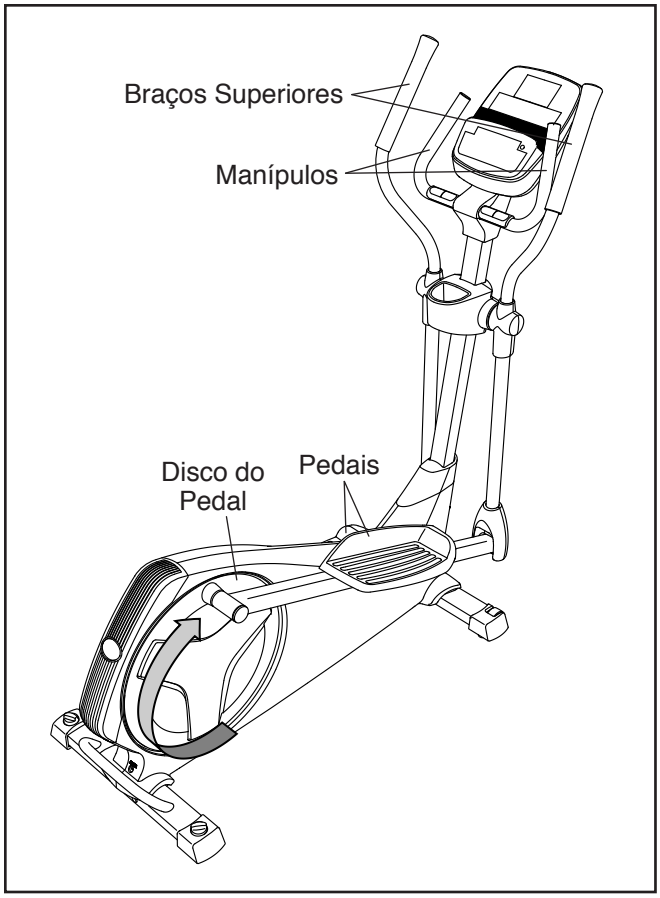
COMO DESLOCAR O APARELHO ELÍPTICO

Devido ao tamanho e ao peso do aparelho elíptico, são necessárias duas pessoas para o deslocar. Coloque-se diante do aparelho elíptico, agarre a barra vertical e apoie um pé contra uma das rodas frontais. Puxe pela barra vertical enquanto uma segunda pessoa levanta a asa, até que o aparelho elíptico fique a rolar sobre as rodas. Desloque cuidadosamente o aparelho elíptico até ao local desejado e depois baixe-o para o chão.



COMO FAZER EXERCÍCIO COM O APARELHO ELÍPTICO

Para se posicionar sobre o aparelho elíptico, agarre os manípulos ou os braços superiores e suba para o pedal que estiver na posição mais baixa. Depois, suba para o outro pedal.



Empurre os pedais para baixo até que os mesmos comecem a deslocar-se num movimento contínuo. **Nota: Os discos dos pedais podem rodar em ambas as direções. Recomenda-se que os faça rodar no sentido apresentado pela seta; contudo, para variar, pode fazê-los rodar no sentido oposto.**

Para descer do aparelho elíptico, espere até os pedais pararem completamente. **Nota: O aparelho elíptico não tem uma roda livre; os pedais continuarão a mover-se até o volante parar.** Quando os pedais estiverem estacionários, comece por descer do pedal mais elevado. Depois, desça do pedal mais baixo.

COMO NIVELAR O APARELHO ELÍPTICO

Se o aparelho elíptico balançar ligeiramente durante a utilização, rode um ou ambos os botões niveladores do estabilizador traseiro e ajuste os pés niveladores até que o movimento de balanço seja eliminado.

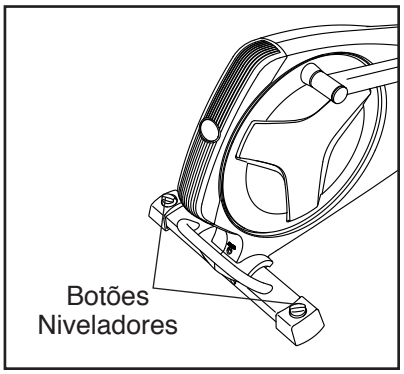
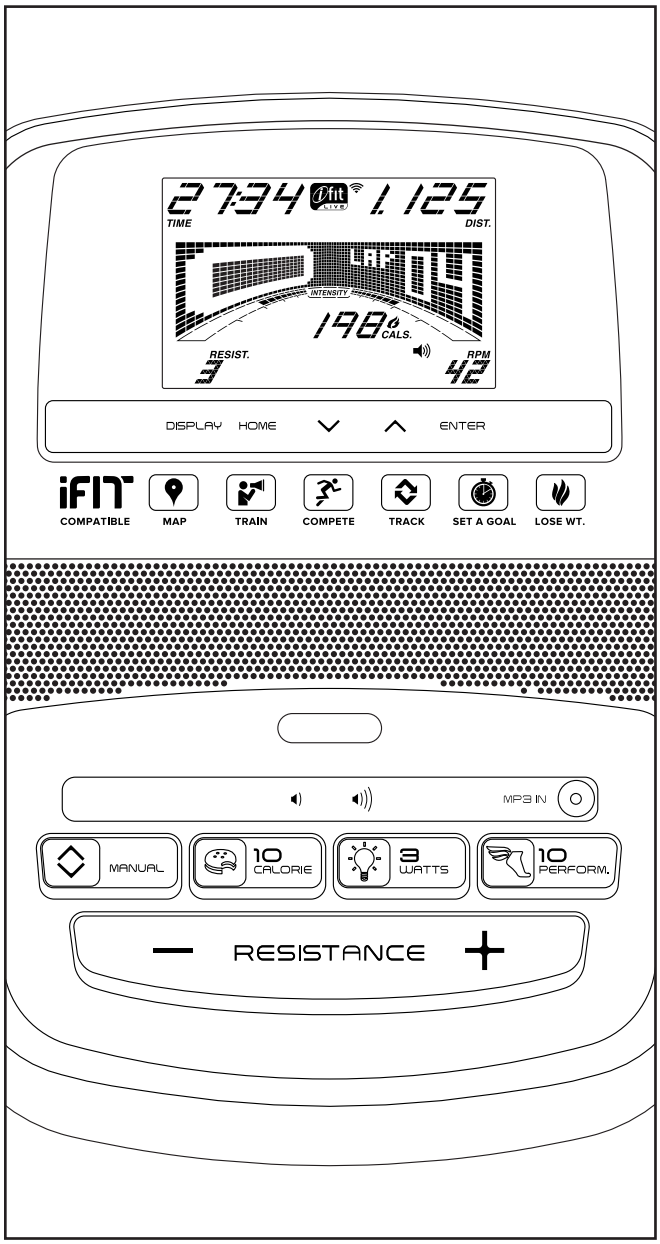


DIAGRAMA DA CONSOLA



TORNE REALIDADE AS SUAS METAS DE APTIDÃO FÍSICA COM O IFIT.COM

Com o seu novo equipamento de aptidão física compatível com o iFit pode utilizar uma gama de funcionalidades em iFit.com para tornar realidade as suas metas de aptidão física:

MAP

Faça exercício em qualquer lugar do mundo com os Google Maps personalizáveis.

TRAIN

Descarregue sessões de exercício concebidas para o(a) ajudar a atingir as suas metas pessoais.

COMPETE

Meça o seu progresso competindo com outros utilizadores da comunidade iFit.

TRACK

Transfira os resultados das suas sessões de exercício para a nuvem iFit e acompanhe as suas proezas.

SET A GOAL

Defina metas de calorias, tempo ou distância para as suas sessões de exercício.

LOSE WT.

Escolha e descarregue conjuntos de sessões de exercício de perda de peso.

Vá a iFit.com para saber mais.

FUNCIONALIDADES DA CONSOLA

A consola avançada oferece uma gama de funcionalidades concebidas para tornar as suas sessões de exercício mais eficazes e divertidas.

Quando utilizar o modo manual da consola, pode alterar a resistência dos pedais, bastando para isso tocar num botão. Enquanto faz exercício, a consola apresenta continuamente informações sobre o mesmo. Pode também medir a frequência cardíaca, utilizando o monitor da frequência cardíaca do punho ou o monitor da frequência cardíaca para o peito opcional.

A consola oferece vinte sessões de exercício predefinidas, dez de calorias e dez de desempenho. Cada sessão de exercício altera automaticamente a resistência dos pedais enquanto o(a) orienta ao longo de um exercício eficaz. Também pode definir uma meta de calorias, distância ou tempo.

A consola oferece igualmente três sessões de exercício de watts que alteram a resistência dos pedais para manter a produção de energia próxima de uma meta de watts.

A consola inclui ainda um modo iFit que lhe permite comunicar com a sua rede sem fios através de um módulo iFit opcional. Com o modo iFit, pode descarregar sessões de exercício personalizadas, criar as suas próprias sessões de exercício, manter um registo dos resultados das suas sessões de exercício, competir com outros utilizadores iFit e aceder a muitas outras funcionalidades. **Para adquirir um módulo iFit em qualquer altura, vá a www.iFit.com ou ligue para o número de telefone indicado na capa frontal deste manual.**

Pode até ligar o seu leitor de MP3 ou CD ao sistema de som da consola e ouvir as músicas ou os audiolivros da sua preferência durante o exercício.

Para utilizar o modo manual, consulte a page 20. **Para utilizar uma sessão de exercício predefinida,** consulte a page 22. **Para utilizar uma sessão de exercício com meta definida,** consulte a page 23. **Para utilizar uma sessão de exercício de watts,** consulte a page 24. **Para utilizar uma sessão de exercício iFit,** consulte a page 25. **Para utilizar o sistema de som,** consulte a page 26. **Para alterar as definições da consola,** consulte a page 27.

Nota: Se houver uma película de plástico sobre o ecrã, retire-a.

COMO UTILIZAR O MODO MANUAL

1. **Comece a pedalar ou prima qualquer botão da consola para a ligar.**

   Quando ligar a consola, o ecrã iluminar-se-á. A consola ficará então pronta a ser utilizada.

2. **Selecione o modo manual.**

   Prima o botão Manual na consola para selecionar o modo manual.

   Se não houver um módulo iFit sem fios inserido na consola e ligado ao iFit, o modo manual é selecionado automaticamente.

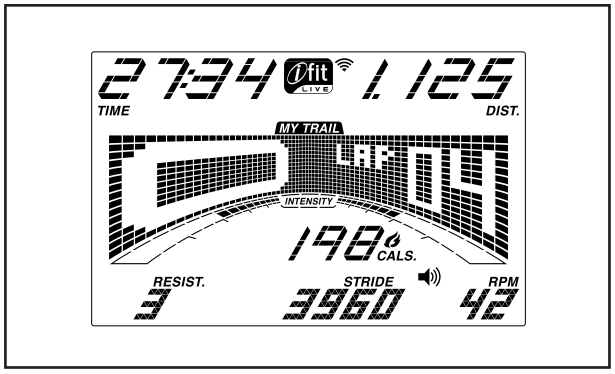
3. **Altere a resistência dos pedais conforme pretendido.**

   Enquanto pedala, altere a resistência dos pedais premindo os botões de aumentar e diminuir Resistance (resistência).

   Nota: Após premir um botão, os pedais demoram um momento até atingir o nível de resistência selecionado.

4. **Acompanhe o seu progresso pelo ecrã.**

   O ecrã pode apresentar as seguintes informações da sessão de exercício:



Cals. (calorias)—Este modo apresenta o número aproximado de calorias que queimou.

Cals./Hr (calorias por hora)—Este modo apresenta o número aproximado de calorias queimadas por hora.

Dist. (distância)—Este modo apresenta a distância que pedalou em quilómetros ou milhas.

Pulse (pulsação)—Este modo apresenta a sua frequência cardíaca quando utiliza o monitor da frequência cardíaca do punho ou o monitor da frequência cardíaca para o peito (consulte o passo 5).

Resist. (resistência)—Este modo apresenta o nível de resistência dos pedais durante alguns segundos de cada vez que o nível de resistência é alterado.

RPM—Este modo apresenta a velocidade de pedalada em rotações por minuto (rpm).

Stride (passada)—Este modo apresenta o número total de passadas que executou.

Time (tempo)—Quando estiver selecionado o modo manual, este modo apresentará o tempo decorrido. Quando estiver selecionada uma sessão de exercício, este modo de apresentação indicará o tempo restante da sessão de exercício.

Watts—Este modo apresenta a produção de energia em watts.

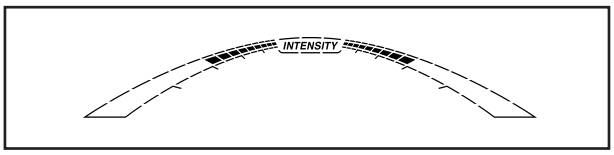
A matriz oferece vários separadores no ecrã. Prima o botão Display (ecrã) até ser apresentado o separador pretendido. Pode também premir os botões de aumentar e diminuir junto ao botão Enter.

Speed (velocidade)—Este separador apresenta um perfil das definições de velocidade da sessão de exercício. Após cada minuto surge um segmento novo.

My Trail (a minha pista)—Este separador apresenta uma pista que representa 400 metros. Durante o exercício, o retângulo intermitente indica o seu progresso. O separador My Trail apresenta também o número de voltas concluídas.

Calorie (Calorias)—Este separador indica o número aproximado de calorias queimadas. A altura de cada segmento representa a quantidade de calorias queimadas durante o mesmo.

Durante o exercício, a barra do nível de intensidade da sessão de exercício indica o nível aproximado de intensidade do exercício.

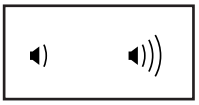


Prima o botão Home (início) para regressar ao menu predefinido (consulte COMO ALTERAR AS DEFINIÇÕES DA CONSOLA na page 27 para configurar o menu predefinido). Se necessário, prima novamente o botão Home.

Quando estiver ligado um módulo iFit sem fios, o símbolo "sem fios" no topo do ecrã apresentará a força do sinal sem fios. Quatro arcos indicam força total do sinal.

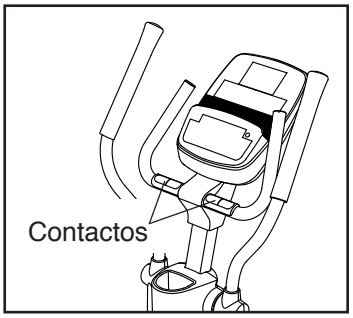
Para sair do modo manual ou de uma sessão de exercício, prima o botão Home. Se necessário, prima novamente o botão Home.

Altere o nível de volume da consola premindo os botões de aumentar ou diminuir o volume.



5. **Meça a sua frequência cardíaca se desejar.**

   Para utilizar o monitor de frequência cardíaca para o peito incluído, consulte a page 15. Para utilizar o monitor de frequência cardíaca do punho, siga as instruções abaixo. **IMPORTANTE: Se utilizar ambos os monitores da frequência cardíaca ao mesmo tempo, a consola não exibirá a sua frequência cardíaca com precisão.**



Se houver folhas de plástico sobre os contactos metálicos do monitor da frequência cardíaca do punho, retire-as. Para medir a frequência cardíaca, segure o monitor da frequência cardíaca do punho com as palmas pousadas sobre os contactos. **Evite mover as mãos ou agarrar os contactos com demasiada força.**

Quando a sua pulsação for detetada, a sua frequência cardíaca aparecerá no ecrã. Para uma leitura mais precisa da frequência cardíaca, agarre os contactos durante, pelo menos, 15 segundos.

Se o ecrã não mostrar a sua frequência cardíaca, certifique-se de que as suas mãos estejam posicionadas conforme descrito. Tenha o cuidado de não mover excessivamente as mãos nem apertar os contactos metálicos com demasiada firmeza. Para um melhor desempenho, limpe os contactos metálicos com um pano macio; **nunca utilize álcool, abrasivos ou produtos químicos para limpar os contactos.**

6. **Quando terminar o exercício, a consola desligar-se-á automaticamente.**

   Se os pedais não se moverem durante alguns segundos, será emitido um som, a consola pausará e o tempo piscará no ecrã. Para retomar a sessão de exercício, basta voltar a pedalar.

   Se os pedais não se moverem durante alguns minutos e os botões não forem premidos, a consola desligar-se-á e o ecrã será reiniciado.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO PREDEFINIDA

1. **Comece a pedalar ou prima qualquer botão da consola para a ligar.**

   Quando ligar a consola, o ecrã iluminar-se-á. A consola ficará então pronta a ser utilizada.

2. **Selecione uma sessão de exercício predefinida.**

   Para selecionar uma sessão de exercício predefinida, prima repetidamente o botão 10 Calorie (10 sessões de exercício de calorias) ou o botão 10 Perform (10 sessões de exercício de desempenho) até surgir no ecrã o número da sessão de exercício pretendida.

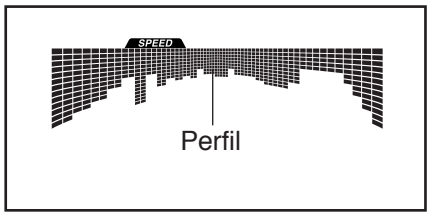
   Quando selecionar uma sessão de exercício predefinida, o ecrã apresentará a duração e o nome da sessão de exercício. Surgirá na matriz um perfil das definições de velocidade da sessão de exercício.

   Surgirão também o nível de resistência máximo e a velocidade máxima da sessão de exercício.

3. **Comece a pedalar para iniciar a sessão de exercício.**

   Cada sessão de exercício está dividida em segmentos de um minuto. Para cada segmento estão programados um nível de resistência e uma velocidade-alvo. Nota: Podem estar programados para segmentos consecutivos os mesmos nível de resistência e/ou velocidade-alvo.

   Durante a sessão de exercício, o perfil no separador de velocidade indica o seu progresso. O segmento intermitente do perfil representa o segmento em curso da sessão de exercício. A altura do segmento intermitente indica a velocidade-alvo para o segmento em curso.



   No final de cada segmento da sessão de exercício é emitida uma série de sons e o segmento seguinte do perfil começa a piscar. Se estiverem programados um nível de resistência e/ou uma velocidade-alvo diferentes para o segmento seguinte, o nível de resistência e/ou a velocidade--alvo aparecerão no ecrã durante alguns segundos para o(a) alertar. A resistência dos pedais será então alterada.

   Enquanto se exercita, o ecrã avisá-lo(a)-á para manter a velocidade de pedalada próximo da velocidade-alvo do segmento em curso. **Quando surgir no ecrã uma seta ascendente,** aumente a velocidade. **Quando surgir no ecrã uma seta descendente,** abrande a velocidade. **Quando não surgir qualquer seta,** mantenha a velocidade.

   IMPORTANTE: A velocidade-alvo destina-se apenas a proporcionar motivação. A sua velocidade de pedalada real pode ser menor do que a velocidade-alvo. Certifique-se de que pedala a uma velocidade confortável para si.

   Se o nível de resistência para o segmento em curso for demasiado elevado ou demasiado baixo, pode preterir manualmente a definição premindo os botões de Resistance (resistência). **IMPORTANTE: Quando terminar o segmento em curso da sessão de exercício, os pedais ajustar-se-ão automaticamente ao nível de resistência programado para o segmento seguinte.**

   A sessão de exercício continuará dessa forma até que termine o último segmento. Para parar a sessão de exercício a qualquer momento, pare de pedalar. O tempo começará a piscar no ecrã. Para retomar a sessão de exercício, basta voltar a pedalar.

4. **Acompanhe o seu progresso pelo ecrã.**

   Consulte o passo 4 na page 20.

5. **Meça a sua frequência cardíaca se desejar.**

   Consulte o passo 5 na page 21.

6. **Quando terminar o exercício, a consola desligar-se-á automaticamente.**

   Consulte o passo 6 na page 21.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO COM META DEFINIDA

1. **Comece a pedalar ou prima qualquer botão da consola para a ligar.**

   Quando ligar a consola, o ecrã iluminar-se-á. A consola ficará então pronta a ser utilizada.

2. **Defina uma meta de calorias, distância ou tempo.**

   Para definir uma meta de calorias, distância ou tempo, comece por premir o botão Set A Goal (definir uma meta).

   Depois, prima os botões de aumentar e diminuir junto ao botão Enter até que surja no ecrã o nome da meta pretendida. Em seguida, prima o botão Enter.

   Por fim, prima os botões de aumentar e diminuir junto ao botão Enter para definir a meta pretendida.

3. **Comece a pedalar para iniciar a sessão de exercício.**

   Enquanto se exercita, poderá surgir no ecrã uma velocidade-alvo para o(a) ajudar a atingir a sua meta. Mantenha a sua velocidade de pedalada próxima da velocidade-alvo. **IMPORTANTE: A velocidade-alvo destina-se apenas a proporcionar motivação. A sua velocidade de pedalada real pode ser menor do que a velocidade-alvo. Certifique-se de que pedala a uma velocidade confortável para si.**

   Nota: A meta de calorias é uma estimativa do número de calorias que queimará durante o exercício. O número real de calorias queimadas dependerá de vários fatores, como o seu peso. Além disso, se alterar manualmente a resistência durante a sessão de exercício, o número de calorias queimadas será afetado.

   A sessão de exercício continuará da mesma forma até que seja atingida a meta de calorias, distância ou tempo. Para parar a sessão de exercício a qualquer momento, pare de pedalar. O tempo começará a piscar no ecrã. Para retomar a sessão de exercício, basta voltar a pedalar.

4. **Acompanhe o seu progresso pelo ecrã.**

   Consulte o passo 4 na page 20.

5. **Meça a sua frequência cardíaca se desejar.**

   Consulte o passo 5 na page 21.

6. **Quando terminar o exercício, a consola desligar-se-á automaticamente.**

   Consulte o passo 6 na page 21.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO DE WATTS

1. **Comece a pedalar ou prima qualquer botão da consola para a ligar.**

   Quando ligar a consola, o ecrã iluminar-se-á. A consola ficará então pronta a ser utilizada.

2. **Selecione uma sessão de exercício de watts.**

   Para selecionar uma sessão de exercício de watts, prima repetidamente o botão 3 Watts até surgir no ecrã o número da sessão de exercício pretendida.

   Se selecionar a sessão de exercício de watts 1, surgirão no ecrã as palavras SET WATT GOAL (definir meta de watts).

   Se selecionar as sessões de exercício de watts 2 ou 3, surgirão no ecrã a duração da sessão de exercício e um perfil da mesma.

3. **Se selecionou a sessão de exercício de watts 1, introduza a definição de uma meta de watts.**

   Durante a sessão de exercício de watts 1, será programada para todos os segmentos da sessão de exercício a mesma meta de watts. Prima os botões de aumentar e diminuir junto ao botão Enter para introduzir a meta de watts pretendida.

4. **Comece a pedalar para iniciar a sessão de exercício.**

   A **sessão de exercício de watts 1** está dividida em segmentos de um minuto. Durante a sessão de exercício, a consola comparará regularmente a sua produção de watts com a meta de watts que introduziu.

   Se a sua produção de watts estiver muito abaixo ou muito acima da meta de watts, a resistência dos pedais aumentará ou diminuirá automaticamente para aproximar a sua produção de watts da meta de watts. De cada vez que é alterada a resistência, o nível de resistência aparece no ecrã durante alguns segundos para o(a) alertar.

   Se a meta de watts for demasiado alta ou demasiado baixa, pode preterir manualmente a definição premindo os botões de aumentar e diminuir junto ao botão Enter.

   As **sessões de exercício de watts 2 e 3** estão divididas em segmentos de um minuto. Para cada segmento estão programados um nível de resistência e uma meta de watts. Nota: Podem estar programados para segmentos consecutivos os mesmos nível de resistência e/ou meta de watts.

   O perfil da sessão de exercício apresenta o seu progresso. O segmento intermitente do perfil representa o segmento em curso da sessão de exercício. A altura do segmento intermitente indica o nível de resistência para o segmento em curso.

   Enquanto se exercita, pedale a uma velocidade apropriada para manter a sua produção de watts próxima da meta de watts do segmento.

   Quando terminar o primeiro segmento da sessão de exercício, surgirão durante alguns segundos no ecrã o nível de resistência e a meta de watts do segundo segmento, para o(a) alertar. O segmento seguinte do perfil começará a piscar e os pedais ajustar-se-ão automaticamente ao nível de resistência do mesmo.

   Se o nível de resistência para o segmento em curso for demasiado elevado ou demasiado baixo, pode preterir manualmente a definição premindo os botões de Resistance (resistência). **IMPORTANTE: Quando terminar o segmento em curso da sessão de exercício, os pedais ajustar-se-ão automaticamente ao nível de resistência programado para o segmento seguinte.**

   A sessão de exercício continuará dessa forma até que termine o último segmento. Para parar a sessão de exercício a qualquer momento, pare de pedalar. O tempo começará a piscar no ecrã. Para retomar a sessão de exercício, basta voltar a pedalar.

5. **Acompanhe o seu progresso pelo ecrã.**

   Consulte o passo 4 na page 20.

6. **Meça a sua frequência cardíaca se desejar.**

   Consulte o passo 5 na page 21.

7. **Quando terminar o exercício, a consola desligar-se-á automaticamente.**

   Consulte o passo 6 na page 21.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO IFIT

É necessário um módulo iFit para utilizar uma sessão de exercício iFit.

Para adquirir um módulo iFit em qualquer altura, vá a www.iFit.com ou ligue para o número de telefone indicado na capa frontal deste manual.

Nota: Para utilizar um módulo iFit, é necessário ter acesso a um computador com ligação à Internet e uma porta USB. Também precisa de ser membro do iFit.com. Para utilizar um módulo iFit sem fios é também necessária uma rede sem fios, incluindo um router 802.11b/g/n preparado para emissão SSID (as redes ocultas não são suportadas).

IMPORTANTE: Para satisfazer os requisitos de conformidade da exposição, a antena e o transmissor do módulo iFit devem estar afastados de qualquer pessoa pelo menos 20 cm e não devem estar perto de qualquer outro transmissor ou antena nem ligados aos mesmos.

1. **Comece a pedalar ou prima qualquer botão da consola para a ligar.**

   Quando ligar a consola, o ecrã iluminar-se-á. A consola ficará então pronta a ser utilizada.

2. **Certifique-se de que o módulo iFit esteja inserido na consola.**

   Para utilizar uma sessão de exercício iFit, certifique-se de que o módulo iFit esteja inserido na consola.

3. **Selecione um utilizador.**

   Se estiver registado mais de um utilizador na sua conta iFit.com, pode mudar de utilizador no ecrã principal do iFit. Prima os botões de aumentar e diminuir junto ao botão Enter para selecionar um utilizador.

4. **Selecione uma sessão de exercício iFit.**

   Para descarregar uma sessão de exercício iFit da sua agenda, prima os botões Map (mapa), Train (treinar) ou Lose Wt. (perda de peso) para descarregar a sessão de exercício seguinte do respetivo tipo da sua agenda. Para descarregar a sessão de exercício seguinte da sua agenda, prima o botão iFit. Nota: Poderá aceder a sessões de exercício de demonstração através destas opções, ainda que não insira o módulo iFit.

   Para participar numa corrida que tenha agendado previamente, prima o botão Compete (competir).

   Para repetir uma sessão de exercício iFit recente da sua agenda, comece por premir o botão Track (acompanhar). Depois, prima os botões de aumentar e diminuir para selecionar a sessão de exercício pretendida. Em seguida, prima o botão Enter para iniciar a sessão de exercício.

   Para utilizar uma sessão de exercício com meta definida, prima o botão Set a Goal (definir uma meta) (consulte a page 23).

   Nota: Antes de poder descarregar algumas sessões de exercício, tem de as adicionar à sua agenda em iFit.com.

   Para mais informações sobre as sessões de exercício iFit, vá a www.iFit.com.

   Quando selecionar uma sessão de exercício iFit, o ecrã apresentará a duração da sessão de exercício e o número aproximado de calorias que queimará. O ecrã poderá ainda apresentar o nome da sessão de exercício. Se selecionar uma sessão de exercício de competição, o ecrã poderá fazer uma contagem decrescente até ao início da corrida.

   Nota: A meta de calorias é uma estimativa do número de calorias que queimará durante o exercício. O número real de calorias queimadas dependerá de vários fatores, como o seu peso. Além disso, se alterar manualmente a resistência durante a sessão de exercício, o número de calorias queimadas será afetado.

5. **Inicie a sessão de exercício.**

   Consulte o passo 3 na page 22.

   Durante algumas sessões de exercício, a voz de um treinador pessoal orientá-lo(a)-á ao longo do exercício. Pode selecionar uma definição de áudio para o treinador pessoal (consulte COMO ALTERAR AS DEFINIÇÕES DA CONSOLA na page 27).

   Para parar a sessão de exercício a qualquer momento, pare de pedalar. O tempo começará a piscar no ecrã. Para retomar a sessão de exercício, basta voltar a pedalar.

6. **Acompanhe o seu progresso pelo ecrã.**

   Consulte o passo 4 na page 20.

7. **Meça a sua frequência cardíaca se desejar.**

   Consulte o passo 5 na page 21.

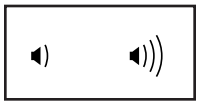
8. **Quando terminar o exercício, a consola desligar-se-á automaticamente.**

   Consulte o passo 6 na page 21.

Para mais informações sobre o iFit, vá a www.iFit.com.

COMO UTILIZAR O SISTEMA DE SOM

Para reproduzir música ou audiolivros através do sistema de som da consola durante o exercício, ligue o cabo de áudio à tomada da consola e a uma tomada do leitor de MP3 ou CD; **certifique-se de que o cabo de áudio esteja bem ligado.**



Em seguida, prima o botão de reprodução no leitor de MP3 ou CD. Ajuste o nível do volume com os botões de aumentar e diminuir o volume da consola ou com o controlo de volume do leitor de MP3 ou CD.

COMO ALTERAR AS DEFINIÇÕES DA CONSOLA

A consola inclui um modo de utilizador que lhe permite ver informações sobre a utilização, selecionar uma unidade de medida e ajustar o nível de contraste do ecrã.

Quando estiver ligado à consola um módulo iFit, pode também utilizar o modo de informação para escolher uma configuração de áudio para a voz do treinador pessoal, configurar um menu predefinido, verificar o estado do módulo iFit e verificar se existem conteúdos para descarregar.

1. **Selecione o modo de informação.**

   Para selecionar o modo de informação, prima e mantenha premido o botão Display (ecrã) por alguns segundos, até surgir no ecrã o modo de informação.

2. **Veja as informações de utilização.**

   O ecrã mostrará o número total de horas de utilização do aparelho elíptico. O ecrã apresentará também a distância total pedalada no aparelho elíptico (em milhas ou quilómetros).

3. **Selecione uma unidade de medida se o desejar.**

   Surgirá no ecrã a palavra ENGLISH para milhas inglesas ou a palavra METRIC para quilómetros métricos, para indicar a unidade de medida selecionada.

   Para alterar a unidade de medida, prima repetidamente o botão Enter para selecionar a unidade de medida pretendida.

4. **Ajuste o nível de contraste do ecrã se o desejar.**

   Prima o botão de diminuir para ver o nível do contraste. Surgirá no ecrã o nível de contraste selecionado. Prima os botões de aumentar e diminuir Resistance (resistência) para ajustar o nível de contraste.

5. **Determine se está ligado à consola um módulo iFit.**

   Se estiver ligado à consola um módulo iFit, o ecrã mostrará as palavras WIFI MODULE (módulo WiFi) ou USB MODULE (módulo USB).

   Se não estiver ligado qualquer módulo, o ecrã mostrará as palavras NO IFIT MODULE (sem módulo iFit). Se não estiver ligado qualquer módulo, vá para o passo 10.

6. **Selecione uma configuração de áudio para a voz do treinador pessoal se o desejar.**

   Prima o botão de diminuir para ver a configuração de áudio da voz do treinador pessoal. Surgirá no ecrã a configuração de áudio selecionada para a voz do treinador pessoal.

   Para alterar a configuração de áudio, prima repetidamente o botão Enter para definir a voz do treinador pessoal como ON (ligada) ou OFF (desligada).

7. **Configure o menu predefinido se o desejar.**

   Prima o botão de diminuir para ver a configuração do menu predefinido. O menu predefinido é o que aparece quando liga a consola. Prima repetidamente o botão Enter para selecionar o menu do modo manual ou o menu iFit como menu predefinido.

8. **Verifique o estado do módulo iFit se o desejar.**

   Prima o botão de diminuir para ver o ecrã de estado do iFit. Surgirão no ecrã as palavras CHECK WIFI STATUS (verificar estado WiFi) ou CHECK USB STATUS (verificar estado USB).

   Em seguida, prima o botão Enter. Após alguns segundos, surgirá no ecrã o estado do módulo iFit. Para sair deste ecrã, prima e mantenha premido o botão Display durante alguns segundos.

9. **Verifique se existem conteúdos para descarregar se o desejar.**

   Prima o botão de diminuir para ver o ecrã dos conteúdos para descarregar. Surgirão no ecrã as palavras SEND/RECEIVE DATA (enviar/receber dados).

   Em seguida, prima o botão Enter. A consola verificará então se existem sessões de exercício iFit e firmware para descarregar.

10. **Saia do modo de informação.**

    Prima o botão Display para sair do modo de informação.

MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Examine e aperte regularmente todas as peças do aparelho elíptico. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.

Para limpar o aparelho elíptico, utilize um pano humedecido e uma pequena quantidade de detergente suave. **IMPORTANTE: Para evitar danificar a consola, mantenha-a afastada de líquidos e não a exponha à luz solar direta.**

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS COM A CONSOLA

Se aparecerem linhas no ecrã da consola, consulte o passo 4 na page 27 e ajuste o nível de contraste do ecrã.

Se o monitor da frequência cardíaca do punho não funcionar devidamente, consulte o passo 5 na page 21.

Se a consola não apresentar o ritmo cardíaco quando utilizar o monitor da frequência cardíaca para o peito, consulte RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS na page 15.

COMO AJUSTAR A CORREIA DE TRANSMISSÃO

Se sentir que os pedais escorregam enquanto pedala, mesmo com a resistência ajustada para o nível mais elevado, pode ser necessário ajustar a correia de transmissão.

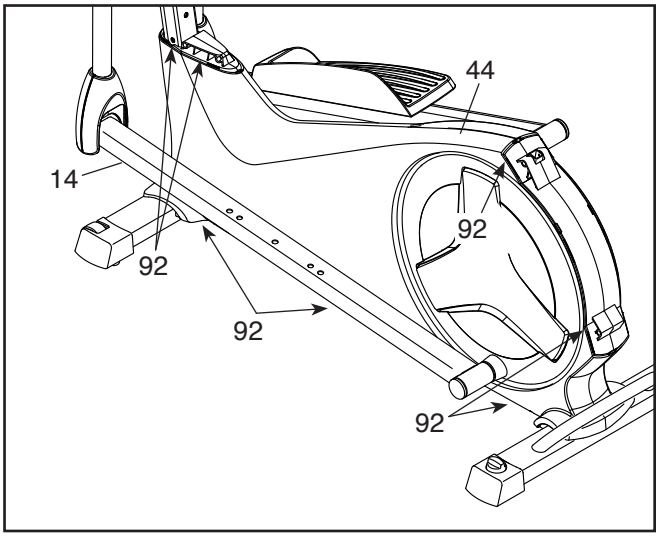
Para ajustar a correia de transmissão, deve remover o pedal esquerdo, a cobertura do escudo superior, a cobertura do escudo posterior e o escudo esquerdo.

Primeiro, disconecte o adaptador de corrente. Depois, consulte o passo 15 na page 13 e remova o pedal esquerdo.

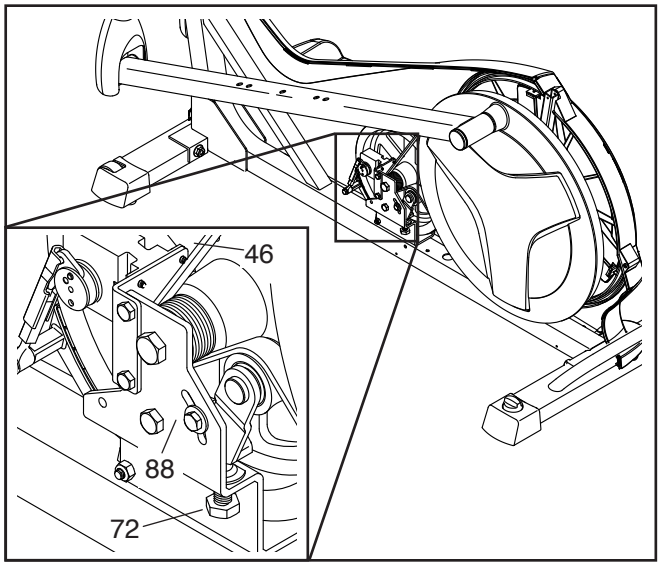
Em seguida, consulte o passo 16 na page 14 e remova a cobertura do escudo posterior.

Depois, consulte o passo 5 na page 8 e solte a cobertura do escudo superior do escudo esquerdo. Faça deslizar a cobertura do escudo superior para cima.

Remova os Parafusos M4 x 16mm (92) do Escudo Esquerdo (44) e depois mova cuidadosamente o Escudo Esquerdo para fora, sobre o Braço do Pedal Esquerdo (14).



Seguidamente, desaperte o Parafuso Axial (88). Depois, aperte o Parafuso de Ajuste da Correia de Transmissão (72) até que a Correia de Transmissão (46) fique esticada.



Quando a Correia de Transmissão (46) ficar esticada, aperte o Parafuso Axial (88).

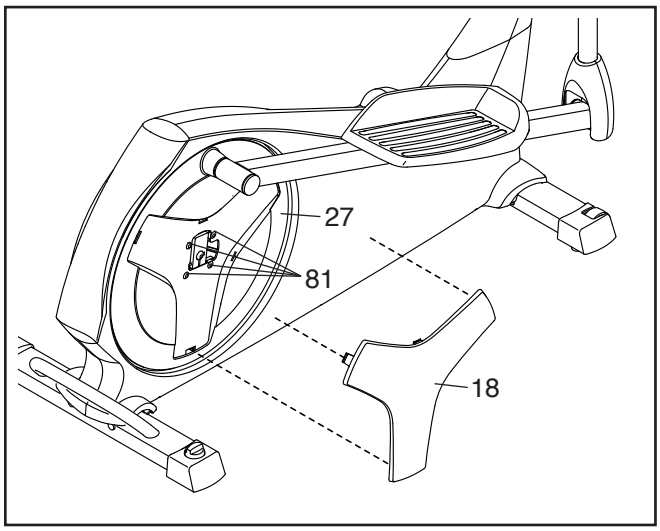
Depois, recoloque o escudo esquerdo, a cobertura do escudo posterior, a cobertura do escudo superior e o pedal esquerdo. Ligue o adaptador de corrente.

COMO AJUSTAR O INTERRUPTOR DE LÂMINAS

Se a consola não apresentar informações corretas, o interruptor de lâminas deve ser ajustado.

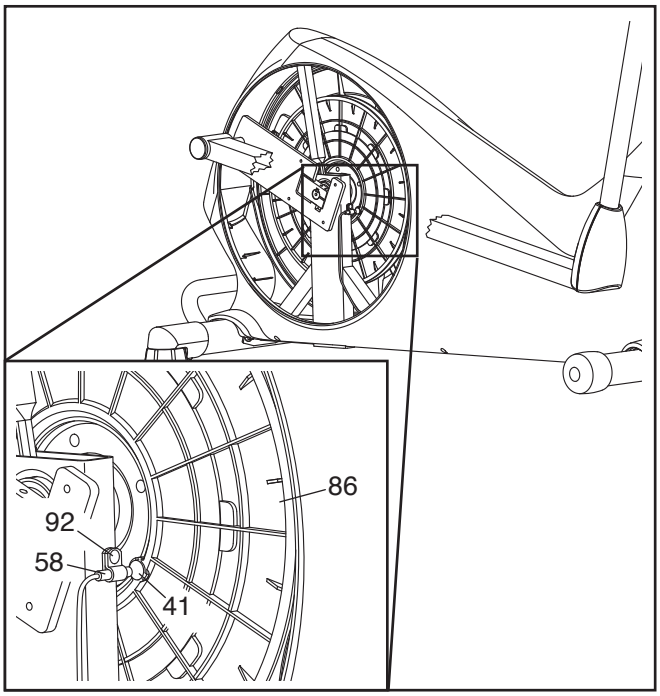
Para ajustar o interruptor de lâminas, deve remover a cobertura de disco direita e o disco do pedal direito.

Primeiro, disconecte o adaptador de corrente. Usando uma chave de fendas de ponta chata, remova a Cobertura de Disco (18) direita.



Depois, remova os Parafusos M8 x 12mm (81) do Disco do Pedal Direito (27) e faça rodar cuidadosamente o Disco do Pedal Direito para o afastar.

Localize o Interruptor de Lâminas (58). Desaperte, mas não remova, o Parafuso M4 x 16mm (92).



Depois, rode a Roldana (86) até que um Íman (41) fique alinhado com o Interruptor de Lâminas (58). Faça deslizar ligeiramente o Interruptor de Lâminas, aproximando-o ou afastando-o do Íman. Depois, aperte novamente o Parafuso M4 x 16mm (92).

Ligue o adaptador de corrente y rode a Roldana (86) por um momento. Repita estes procedimentos até a consola apresentar informações corretas.

Quando o interruptor de lâminas ficar corretamente ajustado, volte a fixar o disco do pedal direito e a cobertura de disco direita.

DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

⚠AVISO: Consulte o seu médico antes de iniciar este ou qualquer outro exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.

O sensor de pulsações não é um dispositivo médico. Há diversos factores que podem afectar a precisão das leituras dos batimentos cardíacos. O sensor de pulsações é meramente um auxiliar do exercício para determinar a tendência geral dos batimentos cardíacos.

Estas directivas irão ajudá-lo a planear o programa de exercícios. Para obter informações detalhadas sobre os exercícios, adquira um livro com boa reputação ou consulte o médico. Lembre-se de que uma nutrição e descanso adequados são essenciais para obter bons resultados.

INTENSIDADE DO EXERCÍCIO

Quer o seu objectivo seja queimar gorduras ou forta-lecer o sistema cardiovascular, a intensidade adequada dos exercícios é a chave para obter resultados. Pode utilizar os batimentos cardíacos como guia para encontrar o nível de intensidade adequado. A tabela abaixo apresenta os batimentos cardíacos recomendados para queimar gorduras e para o exercício aeróbico.

165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	♥
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	♥
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	♥
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

Para encontrar o nível de intensidade adequado, localize a sua idade na parte de baixo da tabela (as idades estão arredondadas para os dez anos mais próximos). Os três números indicados acima da idade definem a "zona de exercício." O número mais baixo representa os batimentos cardíacos para queimar gorduras, o número do meio representa os batimentos cardíacos para queimar gorduras ao máximo e o número mais elevado representa os batimentos cardíacos para o exercício aeróbico.

Queimar Gorduras—Para queimar gorduras eficazmente, deve exercitar-se com um nível de intensidade baixo durante algum tempo. Durante os primeiros mi-nutos de exercício o corpo utiliza *calorias de hidratos de carbono* como energia. Só depois dos primeiros minutos de exercício é que o corpo começa a utilizar as *calorias de gordura* armazenadas como energia. Se o objectivo for queimar gordura, ajuste a intensidade do exercício até os batimentos cardíacos estarem próximos do número mais baixo da sua zona de exercício. Para queimar gorduras ao máximo, faça o exercício com os batimentos cardíacos perto do número do meio na zona de exercício.

Exercício Aeróbico—Se o objectivo for fortalecer o sistema cardiovascular, deverá fazer exercícios aeróbicos, ou seja, actividades que requeiram uma grande quantidade de oxigénio durante períodos prolongados de tempo. Para exercícios aeróbicos, ajuste a intensidade do exercício até os batimentos cardíacos estarem próximos do número mais alto da sua zona de exercício.

DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

Aquecimento—Comece com 5 a 10 minutos de exercícios leves e de alongamento. O aquecimento aumenta a temperatura corporal, batimentos cardíacos e circulação, preparando-o para o exercício.

Exercício da Zona—Faça 20 a 30 de exercício com os batimentos cardíacos dentro da sua zona de exercício. (Durante as primeiras semanas do programa de exercício, não mantenha os batimentos cardíacos dentro da zona de exercício durante mais de 20 minutos.) Respire normal e profundamente durante o exercício; não sustenha a respiração.

Arrefecimento—Termine com 5 a 10 minutos de alongamentos. Os alongamentos aumentam a flexibilidade dos músculos e ajudam-no a evitar os problemas pós-exercício.

FREQUÊNCIA DE EXERCÍCIO

Para manter ou melhorar a sua condição física, faça três exercícios por semana, com um intervalo mínimo de um dia entre exercícios. Após alguns meses de exercícios regulares, pode chegar aos cinco exercícios por semana, se pretender. Lembre-se de que a chave para atingir o sucesso é fazer do exercício uma parte regular e agradável do quotidiano.

SUGESTÕES DE ALONGAMENTOS

À direita apresentamos a forma correcta de executar diversos alongamentos básicos. Movimente-se lentamente à medida que alonga; não faça movimentos bruscos.

1. Alongamento a Tocar nos Dedos dos Pés

Em pé, com os joelhos ligeiramente flectidos, incline-se lentamente para a frente a partir das ancas. Descontraia as costas e ombros à medida que tenta atingir os dedos do pé o mais possível. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes. Alonga os tendões do jarrete, parte de trás dos joelhos e costas.

2. Alongamento dos Tendões do Jarrete

Sente-se com uma perna estendida. Encoste a planta do outro pé à parte interna da coxa da perna estendida. Tente atingir os dedos do pé o mais possível. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes para cada perna. Alonga os tendões do jarrete, a parte de baixo das costas e as virilhas.

3. Alongamento da Canela/Tendão de Aquiles

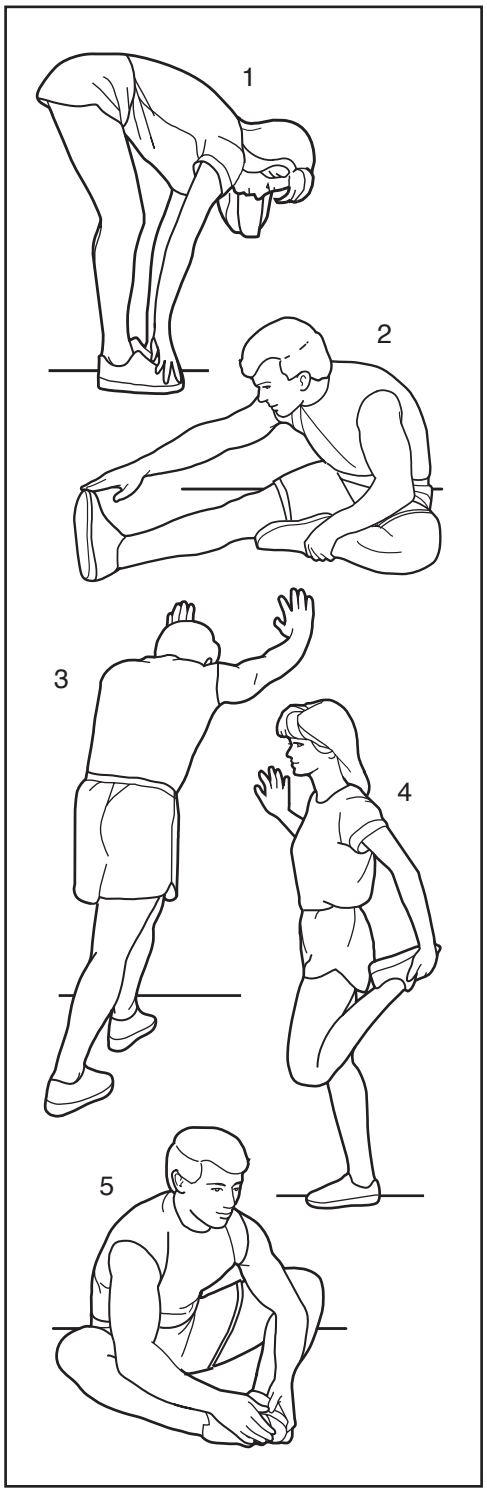
Com uma perna em frente da outra, incline-se para a frente e coloque as mãos contra uma parede. Mantenha a perna de trás direita e o pé bem apoiado no chão. Dobre a perna da frente, incline-se para a frente e mova as ancas em direcção à parede. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes para cada perna. Para alongar ainda mais os tendões de Aquiles, dobre também a perna de trás. Alonga as canelas, tendões de Aquiles e tornozelos.

4. Alongamento dos Quadricípites

Com uma mão apoiada numa parede por motivos de equilíbrio, agarre pelas costas um pé com a outra mão. Encoste o calcanhar o mais possível às nádegas. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes para cada perna. Alonga os quadricípites e os músculos das ancas.

5. Alongamento da Parte Interna da Coxa

Sente-se com as plantas dos pés encostadas uma à outra e os joelhos para fora. Empurre os pés o mais possível em direcção às virilhas. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes. Alonga os quadricípites e os músculos das ancas.



LISTA DE PEÇAS

Modelo nº NTEVEL99812.0 R0113A

Nº	Qtd.	Descrição
1	1	Estrutura
2	1	Barra Vertical
3	1	Cobertura Traseira da Barra Vertical
4	1	Consola
5	1	Suporte para Garrafa de Água
6	2	Perna Superior
7	1	Roda de Resistência
8	1	Braço Superior Esquerdo
9	1	Braço Superior Direito
10	2	Punho em Espuma
11	2	Tampa Superior
12	1	Pedal Esquerdo
13	1	Pedal Direito
14	1	Braço do Pedal Esquerdo
15	2	Suporte do Pedal
16	1	Cobertura Frontal da Barra Vertical
17	4	Rolamento Axial
18	2	Cobertura do Disco
19	2	Cobertura do Eixo A
20	2	Cobertura Frontal da Perna
21	2	Cobertura Traseira da Perna
22	2	Cobertura do Eixo B
23	4	Rolamento de Oscilação
24	1	Unidade do Pedaleiro
25	1	Braço do Pedaleiro Direito
26	1	Braço do Pedaleiro Esquerdo
27	2	Disco do Pedal
28	1	Fio de Pulsações
29	4	Rolamento
30	2	Tampa do Braço do Pedal
31	2	Pino de Espera
32	1	Cobertura da Consola
33	4	Anilha M8
34	4	Parafuso M8 x 10mm
35	2	Porca de Ajuste
36	1	Suporte de Resistência
37	1	Cobertura do Escudo Superior
38	2	Rolamento do Pedaleiro
39	1	Manípulo
40	2	Anel de Retenção Grande
41	2	Íman
42	1	Cablagem
43	2	Anilha M6
44	1	Escudo Esquerdo
45	1	Escudo Direito
46	1	Correia de Transmissão
47	2	Pé Nivelador
48	2	Tampa do Estabilizador Traseiro
49	1	Braço do Pedal Direito
50	2	Roda
51	1	Volante
52	1	Braço Tensor
53	1	Íman-C
54	1	Motor de Resistência
55	1	Haste do Motor
56	1	Braço de Resistência
57	1	Grampo
58	1	Interruptor de Lâminas/Fio do Interruptor de Lâminas
59	1	Cobertura do Escudo Posterior
60	1	Chave
61	1	Porca de Travamento M8
62	1	Parafuso M6 x 16mm
63	2	Pé
64	1	Eixo do Volante
65	1	Pino do Íman-C
66	1	Pino do Braço Tensor
67	1	Parafuso da Chave
68	1	Parafuso do Braço do Pedaleiro
69	4	Pino do Motor de Resistência
70	1	Estabilizador Traseiro
71	2	Parafuso do Suporte de Resistência
72	1	Parafuso de Ajuste da Correia de Transmissão
73	1	Estabilizador Frontal
74	1	Porca de Travamento M6
75	6	Parafuso M10 x 48mm
76	4	Pino M8 x 45mm
77	6	Contraporca M8
78	10	Anilha Fendida M10
79	6	Parafuso M10 x 20mm
80	2	Parafuso M8 x 20mm
81	8	Parafuso M8 x 12mm
82	4	Parafuso M10 x 95mm
83	1	Parafuso M5 x 7mm
84	10	Parafuso #10 x 16mm
85	2	Parafuso Sextavado M8 x 18mm
86	1	Roldana
87	1	Parafuso M3,5 x 12mm
88	1	Parafuso Axial
89	2	Parafuso de Cabeça Chata M4 x 16mm

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
90	1	Parafuso de Terra M4 x 16mm	102	1	Anilha M5
91	1	Espaçador da Roldana	103	1	Fio/Recetor do Monitor
92	23	Parafuso M4 x 16mm	104	1	Tomada de Corrente/Fio
93	1	Sensor de Pulsações	105	1	Unidade do Sensor
94	1	Rolamento do Volante	106	1	Faixa para o Peito
95	2	Botão Nivelador	107	4	Parafuso M8 x 15mm
96	2	Parafuso M4 x 19mm	108	1	Anel de Retenção Pequeno
97	1	Tampa do Estabilizador Direita	*	–	Manual do Utilizador
98	1	Tampa do Estabilizador Esquerda	*	–	Ferramenta de Montagem
99	4	Parafuso M4 x 28mm	*	–	Pacote de Massa Lubrificante
100	1	Adaptador de Corrente	*	–	Atilho para Fio
101	1	Adaptador de Tomada			

Nota: As especificações estão sujeitas a mudanças sem aviso prévio. Consulte a contracapa deste manual para obter informações sobre a encomenda de peças de substituição. *Estas peças não foram ilustradas.

DIAGRAMA AMPLIADO A

Modelo nº NTEVEL99812.0 R0113A

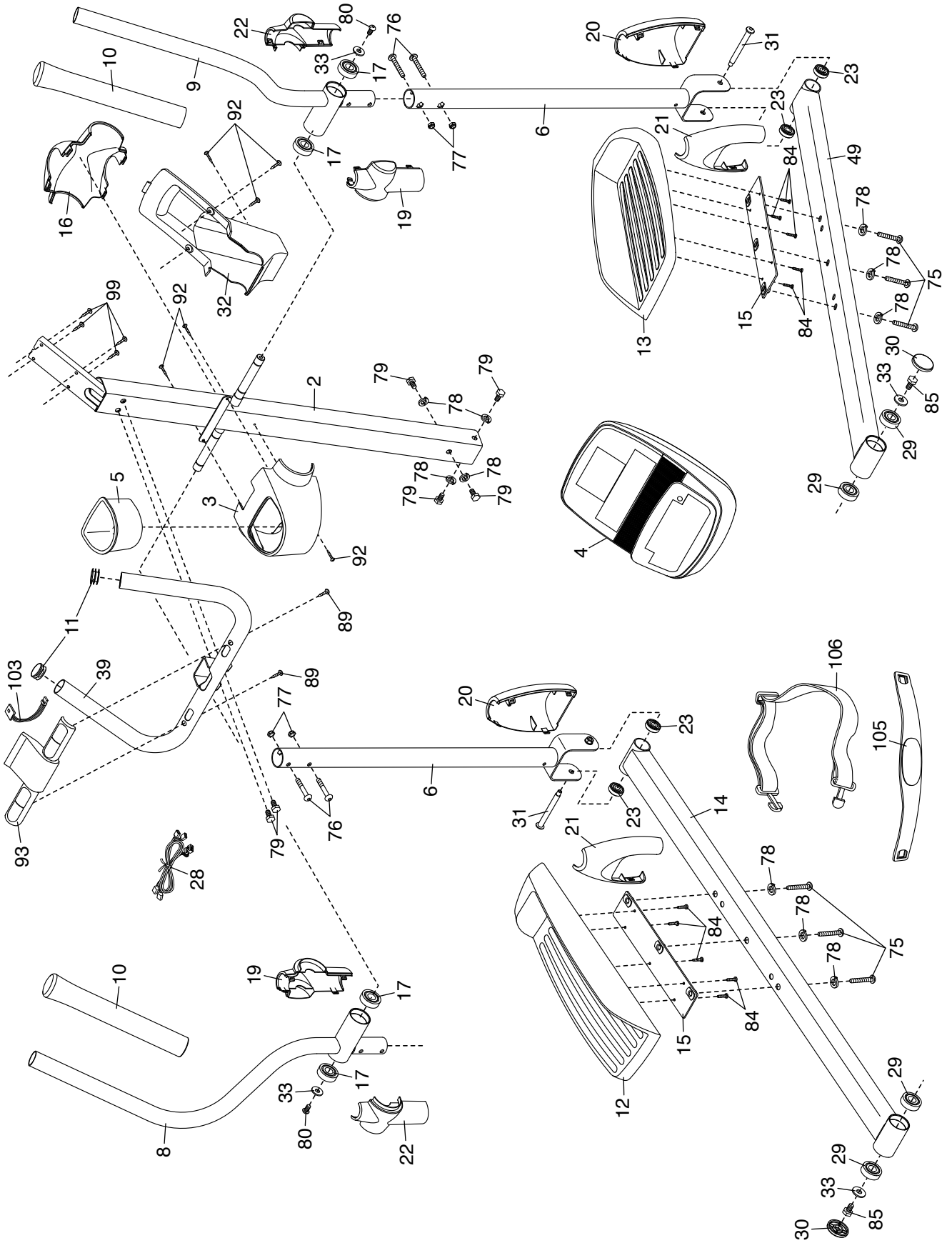
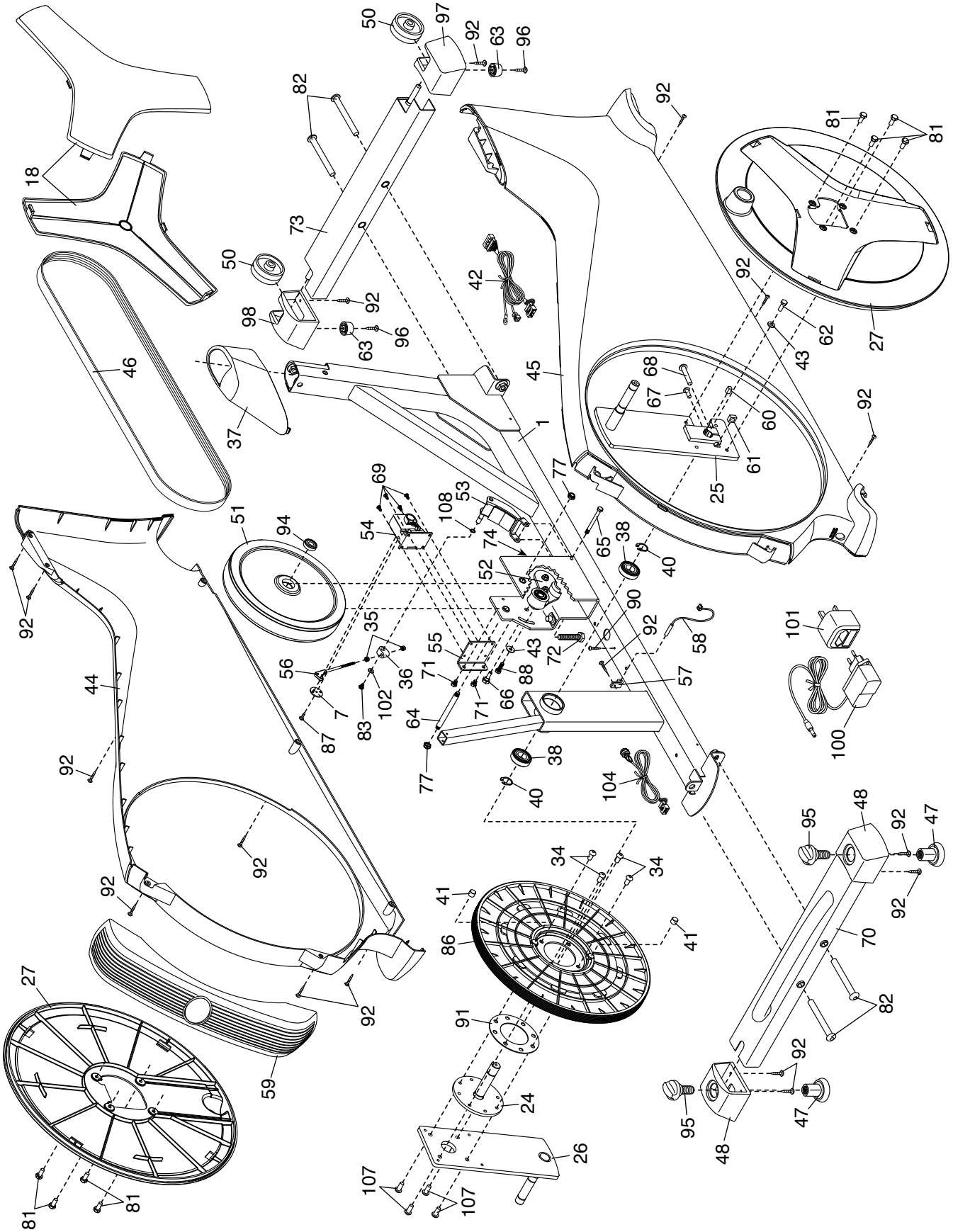


DIAGRAMA AMPLIADO B

Modelo nº NTEVEL99812.0 R0113A



ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO

Para encomendar peças de substituição, consulte a capa deste manual. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, esteja preparado para nos fornecer as seguintes informações quando nos contactar:

- o número de modelo e o número de série do produto (consulte a capa deste manual)
- o nome do produto (consulte a capa deste manual)
- o número de código e a descrição da(s) peça(s) de substituição (consulte a LISTA DE PEÇAS e o DIAGRAMA AMPLIADO, na parte final deste manual)

INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM

Este produto electrónico não deve ser depositado numa lixeira municipal. Para preservar o ambiente, este produto deve ser reciclado após o fim da sua vida útil, tal como exigido por lei.

Utilize as instalações de reciclagem que estejam autorizadas a recolher este tipo de resíduos na sua área. Ao fazê-lo, estará a ajudar a preservar os recursos naturais e a melhorar os padrões europeus de protecção ambiental. Se precisar de mais informações sobre métodos seguros e correctos de eliminação de resíduos, contacte o departamento municipal adequado ou o esta-belecimento onde adquiriu este produto.

Nº de Peça 338777 R0113A

Impresso na China © 2013 ICON IP, Inc.